

**EL SER *FITNESS*. APROXIMACIONES AL CUERPO Y A LA CONFIGURACIÓN  
DE SUBJETIVIDADES EN LA RED SOCIAL *ONLINE* INSTAGRAM**

Trabajo de grado para optar por el título de Antropóloga

**Valeska Alexandra Noriega Londoño**

Área de Salud, Conocimiento Médico y Sociedad  
Línea Salud Mental, Aflicción, Conflicto y Violencia

Claudia Platarrueda Vanegas

Carlos Iván Molina Bulla

José Zapata García

Programa de Antropología  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Universidad Externado de Colombia

Bogotá D.C., febrero de 2019

*Para Zoé, Louanne, e Isabella, que son mi impulso, fuerza de mi alma.*

*Para ellas, por inspirarme a seguir siempre.*

## **AGRADECIMIENTOS**

Poder escribir esta página, la más importante y bonita de esta tesis, ha sido posible gracias al apoyo de muchos en el camino.

Gracias a mi mamá, Alcira, porque sin su esfuerzo y dedicación, este camino nunca hubiese sido trazado en mi destino. Fue ella quien me animó a estudiar Antropología y no Psicología. Ella tiene el poder de hacernos enamorar de las cosas con pasión y luchar para alcanzar todos nuestros sueños. Es una luchadora incansable, mujer Libre, Amorosa y Exitosa.

Gracias a mi papá, Alejandro, porque aún sin conocerlo, me acompaña en cada paso que doy y en cada decisión que tomo. Sé que eres quien me guía.

Gracias a Isabel, mi hermana mayor, mi mejor amiga y mi alma gemela, por inspirarme y retarme a ser mejor mujer cada día. Sin su ejemplo y amor incondicional, mi vida no sería lo que es.

Gracias a mis hermanos David y Leidy, por generar en mí el sentimiento de protección y la responsabilidad de hermana mayor. Todos mis logros son para ellos.

Gracias a mi familia y a mis amigos. Somos pocos, pero nos amamos de formas inimaginables. A mi abuela, la mamá Isabel, sus palabras siempre precisas, me abrieron la mente a nuevos horizontes. A mi abuelo, el papá Juan, porque, aunque ya no esté, es una de mis mayores motivaciones. A Omar, por cuidar de mí siempre. A Peter y a Tato, por verme desde el amor y apoyarme con cada pequeña cosa. A Mónica, por escuchar mis planteamientos, con amor y disposición, opinar y darme los mejores consejos. A Juliana, por tener paciencia y apoyarme de muchas maneras. A Carlitos, por siempre creer en mí y sentirse orgulloso de lo que soy. Gracias a Arturo, porque sin entender mucho de las Ciencias Sociales, me escuchó atentamente en todos los momentos, hasta en los que la desmotivación me frenaba a sentir. A Natalia y a Alexandra, por darme el amor y la fuerza que necesitaba

siempre, hasta el final del camino. A Fernanda, por ser mi apoyo, mi amiga y mi compañera incondicional, gracias por sus críticas constructivas, y por tener una visión del mundo diferente a la mía, por ser un complemento. Y gracias a Andrés, por acompañarme, cuidarme y apoyarme durante toda mi vida universitaria.

Gracias a Claudia Platarrueda, por creer en mí y tener la paciencia de esperarme aún en los momentos en que parecía decaer. Sus palabras fueron alimento a mis sentires, y sus opiniones, fuerza para el desarrollo de esta tesis. A Carlos Molina y a José Zapata por su apertura y confianza, por leer mis planteamientos y dar solo lo mejor de sí, gracias.

Gracias a cada profesor que me acompañó en esta etapa de mi vida, la universitaria. A Carlos Páramo por hacer que mi amor por la Antropología fuera infinito. A Alejandro Munévar, por no dejarme desistir nunca. A José Fernando Rubio, por verme en mi grandeza y siempre decirme las mejores palabras. A Carlos Benavides, por retarme y sacar lo mejor de mí. A Claudia Cano, por inspirarme. Gracias.

Gracias infinitas a Diana, a Alejandra y a Patty, las protagonistas de estas páginas, quienes me abrieron su corazón y dejaron salir sus sentires, sus historias y sus anhelos. Gracias por la confianza en mí.

Gracias a Gerrit Stolbrock y a Manuel Vega, jurados de esta tesis, por aceptar mi solicitud de la manera más amable y dispuesta posible.

*A Dios y a la Virgen, por hacer posible mi existencia, gracias.*

## Contenido

<b>AGRADECIMIENTOS</b>	3
<b>EL PRINCIPIO</b>	9
El viaje por la red interna	9
Rediseño del mapa metodológico	12
Descubriendo los contenidos a través de las imágenes y de los cuerpos expuestos	15
<b>PRIMERA PARTE. EL RITUAL DE HACERSE CUERPOS EN INSTAGRAM. UN SER <i>FITNESS</i> QUE SIGNIFICA</b>	23
Lo <i>fitness</i> como una forma de vida	26
La construcción social del <i>ser fitness</i>	27
Cambiar el <i>chip</i> para operar desde la mente y sobre el cuerpo	28
La comida como una disciplina que genera resultados	36
El ritual de las rutinas. Hacerse cuerpo en imágenes	40
Las prácticas rutinarias que conforman el ritual	45
Vivir en equilibrio. Un anhelo del <i>ser fitness</i>	88
¿Qué es lo sano? La vía saludable del equilibrio	88
¿Qué es lo bonito? Hacerse en un propósito estético	93
Dejar una huella. Influir para trabajar sobre sí mismo	94
<b>SEGUNDA PARTE. LA INTERNET, <i>UN LUGAR NO LUGAR</i>. DE FOTOGRAFÍAS Y MUJERES FOTÓGRAFAS A LA PRODUCCIÓN DE MEDIOS Y DE CUERPOS.</b>	103
La red interna y su crecimiento acelerado	106
Los contenidos que inundan la red. La imagen/cuerpo/símbolo y su devenir en <i>selfies</i>	109
El cuerpo como el <i>portador</i> de significados	113
El lugar de la imagen como propósito materializado	115
La configuración de la subjetividad. Un <i>ser fitness</i> que influye	118
Consumir imágenes y hacerse cuerpos	121
<b>EL FINAL</b>	123
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	132

## Tabla de fotografías

1Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BYOgj46DCMQ/?taken-by=pattyguarin">https://www.instagram.com/p/BYOgj46DCMQ/?taken-by=pattyguarin</a>	47
2Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BWIj-0RDSK4/?taken-by=pattyguarin">https://www.instagram.com/p/BWIj-0RDSK4/?taken-by=pattyguarin</a>	48
3Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BXCG9_ljW0z/?taken-by=pattyguarin">https://www.instagram.com/p/BXCG9_ljW0z/?taken-by=pattyguarin</a>	49
4Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BXf7yKWjzex/?taken-by=pattyguarin">https://www.instagram.com/p/BXf7yKWjzex/?taken-by=pattyguarin</a>	50
5Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BYHZX2xDHCb/?taken-by=pattyguarin">https://www.instagram.com/p/BYHZX2xDHCb/?taken-by=pattyguarin</a>	51
6Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BXUXfBvjrXx/?taken-by=pattyguarin">https://www.instagram.com/p/BXUXfBvjrXx/?taken-by=pattyguarin</a>	52
7Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BaDEEnRD97I/?taken-by=pattyguarin">https://www.instagram.com/p/BaDEEnRD97I/?taken-by=pattyguarin</a>	53
8Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BWuxl5EDHdR/?taken-by=pattyguarin">https://www.instagram.com/p/BWuxl5EDHdR/?taken-by=pattyguarin</a>	54
9Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BWdyDJbnHeU/?taken-by=dianamore_fit">https://www.instagram.com/p/BWdyDJbnHeU/?taken-by=dianamore_fit</a>	55
10Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BWf9kGQn7DB/?taken-by=dianamore_fit">https://www.instagram.com/p/BWf9kGQn7DB/?taken-by=dianamore_fit</a>	56
11Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/explore/tags/healtytraining/">https://www.instagram.com/explore/tags/healtytraining/</a>	57
12Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BZzC1HPnbHz/?taken-by=dianamore_fit">https://www.instagram.com/p/BZzC1HPnbHz/?taken-by=dianamore_fit</a>	58
13Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/Baetos-HBjk/?taken-by=dianamore_fit">https://www.instagram.com/p/Baetos-HBjk/?taken-by=dianamore_fit</a>	59
14Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BX5N7AOHjKJ/?taken-by=dianamore_fit">https://www.instagram.com/p/BX5N7AOHjKJ/?taken-by=dianamore_fit</a>	60
15Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BXwHiGABryBzqWOkTli3ZTHna_XdLQajMeZnI0/?taken-by=malejalinaresv">https://www.instagram.com/p/BXwHiGABryBzqWOkTli3ZTHna_XdLQajMeZnI0/?taken-by=malejalinaresv</a>	61
16Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BXwdilqBXzE4yciT7meWqbBtSkKdxgZxFAXTNE0/?taken-by=malejalinaresv">https://www.instagram.com/p/BXwdilqBXzE4yciT7meWqbBtSkKdxgZxFAXTNE0/?taken-by=malejalinaresv</a>	62
17Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BWQC8AuhsBhohc0KTIQTbTAIA_bEtfVEo_vwOM0/?taken-by=malejalinaresv">https://www.instagram.com/p/BWQC8AuhsBhohc0KTIQTbTAIA_bEtfVEo_vwOM0/?taken-by=malejalinaresv</a>	63
18Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BWVjDZzBm-mqZtRZyTdYWH6jPYGTyARpb5qqBY0/?taken-by=malejalinaresv">https://www.instagram.com/p/BWVjDZzBm-mqZtRZyTdYWH6jPYGTyARpb5qqBY0/?taken-by=malejalinaresv</a>	64
19Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BWdCtUABKH1yDY391xsLGP2EYhLBg-l10my-ka0/?taken-by=malejalinaresv">https://www.instagram.com/p/BWdCtUABKH1yDY391xsLGP2EYhLBg-l10my-ka0/?taken-by=malejalinaresv</a>	65

20Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BW5McSOBWYpmELwRfzxFQfHrQVBOGD2alDFswo0/?taken-by=malejalinaresv">https://www.instagram.com/p/BW5McSOBWYpmELwRfzxFQfHrQVBOGD2alDFswo0/?taken-by=malejalinaresv</a>	66
21Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BXbhopDBLPBg_URIWilKiQIRvtJiUG4e8qEdhs0/?taken-by=malejalinaresv">https://www.instagram.com/p/BXbhopDBLPBg_URIWilKiQIRvtJiUG4e8qEdhs0/?taken-by=malejalinaresv</a>	67
22Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BYi8by9B6W9cIcC9MlhCRKehQ0CKRsRXd5lFuU0/?taken-by=malejalinaresv">https://www.instagram.com/p/BYi8by9B6W9cIcC9MlhCRKehQ0CKRsRXd5lFuU0/?taken-by=malejalinaresv</a>	68
23Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BY12qMnBiTgs_18b4b3_0ORZc1KKUdn5f_Acio0/?taken-by=malejalinaresv">https://www.instagram.com/p/BY12qMnBiTgs_18b4b3_0ORZc1KKUdn5f_Acio0/?taken-by=malejalinaresv</a>	69
24Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BXAp2v3jALY/?taken-by=pattyguarin">https://www.instagram.com/p/BXAp2v3jALY/?taken-by=pattyguarin</a>	70
25Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BXwSDZUDxD8/?taken-by=pattyguarin">https://www.instagram.com/p/BXwSDZUDxD8/?taken-by=pattyguarin</a>	71
26Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BaBulTchipq/?taken-by=dianamore_fit">https://www.instagram.com/p/BaBulTchipq/?taken-by=dianamore_fit</a>	72
27Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BWLK-DHncBA/?taken-by=dianamore_fit">https://www.instagram.com/p/BWLK-DHncBA/?taken-by=dianamore_fit</a>	73
28Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BcIdh8dnfI-/?taken-by=diamor_fit">https://www.instagram.com/p/BcIdh8dnfI-/?taken-by=diamor_fit</a>	74
29Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BYoNRDPH208/?taken-by=dianamore_fit">https://www.instagram.com/p/BYoNRDPH208/?taken-by=dianamore_fit</a>	75
30Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BYLVOEQHxbS/?taken-by=dianamore_fit">https://www.instagram.com/p/BYLVOEQHxbS/?taken-by=dianamore_fit</a>	76
31Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BaZ719OHrRB/?taken-by=dianamore_fit">https://www.instagram.com/p/BaZ719OHrRB/?taken-by=dianamore_fit</a>	
32Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/Ba-EGSRndwH/?taken-by=diamor_fit">https://www.instagram.com/p/Ba-EGSRndwH/?taken-by=diamor_fit</a>	78
33Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BbiU2VWnlkG/?taken-by=diamor_fit">https://www.instagram.com/p/BbiU2VWnlkG/?taken-by=diamor_fit</a>	79
34Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/Bb6pM2sHnrK/?taken-by=diamor_fit">https://www.instagram.com/p/Bb6pM2sHnrK/?taken-by=diamor_fit</a>	80
35Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/Bb-UPxKn4vI/?taken-by=diamor_fit">https://www.instagram.com/p/Bb-UPxKn4vI/?taken-by=diamor_fit</a>	81
36Fotografía. Diana Moreno (@dianamore_fit) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/BeDEWfKHjQ-/?taken-by=diamor_fit">https://www.instagram.com/p/BeDEWfKHjQ-/?taken-by=diamor_fit</a>	82
37Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/Bb-yXLAhCF_/?taken-by=malejalinaresv">https://www.instagram.com/p/Bb-yXLAhCF_/?taken-by=malejalinaresv</a>	83
38Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/Baze_bdjhNA24rJvAXe3a0cIFn5NpJw-XSIfII0/?taken-by=malejalinaresv">https://www.instagram.com/p/Baze_bdjhNA24rJvAXe3a0cIFn5NpJw-XSIfII0/?taken-by=malejalinaresv</a>	84
39Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <a href="https://www.instagram.com/p/Ba5Rx95B63R/?taken-by=malejalinaresv">https://www.instagram.com/p/Ba5Rx95B63R/?taken-by=malejalinaresv</a>	85

40 Fotografía. Ejemplo retrato de monjas coronadas (<http://www.banrepcultural.org/coleccion-de-arte-banco-de-la-republica/obra/dominica-sor-maria-gertrudis-teresa-de-santa-ines-el-lirio-de-bogota>)

120



## EL PRINCIPIO

### El viaje por la red interna

La internet, ese espacio de redes interconectadas que nos brindan información de manera etérea, ha sido una constante en mis pensamientos desde tiempo atrás, en que pensarlo críticamente me llevó a contemplarlo como un escenario sensible de ser analizado desde múltiples perspectivas. Sin embargo, al ser un espacio ambiguo que se encuentra entre lo intangible y lo tangible, se convirtió en un reto para mí a la hora de pensar en cómo abordarlo, en cómo sumergirme en él sin que me surgieran miles de dudas; sin que me cuestionara cómo hacer de la etnografía una posibilidad de vivir y sentir el campo.

Mi intención en este documento es que usted, como lector o lectora, se fascine con la magia que la red contiene, y así poder darle a conocer el impacto que la red tiene sobre la sociedad, sobre nuestro ser, sobre nuestro cuerpo y sobre nuevas formas de construcción de conocimiento. En esta tesis, propongo una lectura de la internet concebida como un reflejo de lo que somos todos —ya que la red coopera—, y hago evidente que el hablar de la red es hablar de nosotros mismos y no acerca de otros, pues sin nosotros no existirían los contenidos que la configuran y la hacen ser.

Me he permitido aquí, en primer lugar, aclarar la diferencia entre los conceptos de la internet y el ciberespacio; y, en segundo lugar, explicar, de manera breve, cómo operan sus redes interconectadas, cómo se materializa el contenido que vemos por medio del dispositivo personal. Para Alexandra Bejarano (2015), hablar de estos dos espacios como iguales es considerado un error conceptual. En su tesis de maestría, *Magia y ciberdelia: una etnografía del ciberespacio*, la autora da a conocer el ciberespacio como un concepto mucho más amplio que comprende nociones filosóficas que se extienden históricamente hasta la antigüedad. Mientras, la internet es su materialización, es un espacio digital de hipertexto<sup>1</sup>, “un mundo

---

<sup>1</sup> “A diferencia del texto pasivo encontrado en los libros, el hipertexto permite al usuario señalar con el cursor cualquier palabra acerca de la cual se quiera saber algo adicional. Estas palabras son lugares sensibles que al ser “señalados” con el cursor ponen de inmediato en pantalla otro texto, imagen, animación, video o audio (voz,

de mundos”, diría Bejarano, un espacio de conexiones infinitas al que tenemos acceso desde un dispositivo personal.

Entender la internet como me la dio a conocer Andrés Siachoque, un ingeniero en multimedia y programador de 31 años, que me sumergió a través del sentido técnico de la máquina, fue verla como “redes interconectadas cuyo propósito es el compartir información usando familias de protocolos de internet, las cuales permiten la transmisión de datos entre computadoras”. Eso permite comprender su dimensión desde el punto de vista de Bejarano (2015), es decir, compuesta de “conectividad, colectividad y participación” (p. 127). Ese fue el primer paso para considerarlo un campo de estudio válido que abarca infinidad de contenidos y significados que más adelante explicaré, de la mano de Marshall McLuhan (1996), sosteniendo desde sus pensamientos, que los medios constituyen la manera en que percibimos e interpretamos el mundo y que, además de ser los medios también *son* el mensaje.

Los contenidos en la internet, dentro de la red social *online* Instagram, fueron la base sobre la cual elegí emprender el viaje y descubrir la configuración de las subjetividades en la red. Allí, el *cuerpo* capturó mi atención, pues fue el elemento que me hizo cuestionar la manera en la que nuestra salud física y nuestra salud mental, y la construcción de nuestro cuerpo, penden, al estar expuestos a la infinidad de contenidos que encontramos en la red.

Así que, para emprender el viaje a través de la red infinita de contenidos, teniendo en mente al cuerpo no como un reflejo sino como un medio para configurar subjetividad dentro de la red, me sumergí con nada más que una cuenta en la red social *online* Instagram y mi diario de campo, con el fin de conocer este mundo que ya conocía de manera superficial, para

---

música o efecto sonoro) que explican, amplían o se refieren al concepto implicado [...] De esta manera, el texto ya no sólo evoca imágenes o sonidos, sino que los materializa concretamente, de tal suerte que la lectura ya no sólo es verbal, sino multisensorial, esto es, ataca simultáneamente varios canales sensoriales para ajustarse mejor a los estilos cognitivos del lector (aprovechar su memoria visual y auditiva, o facilitar sus mecanismos de asociación de ideas). Se trata de una dimensión adicional que permite "preguntar" (mediante la simple acción de pulsar el botón del ratón en el lugar deseado) cuando se quiere saber algo más acerca del término y obtener una "respuesta" inmediata diseñada para disipar la duda del usuario” (Miranda, s. f., pág. 53).

encontrar algo que me hablara de estas palabras que rondaban mi cabeza, y que me hablaban de un ser *fitness* que habita en la red.

En mis cuestionamientos diarios acerca de cómo iba abordando este campo en particular (pues en principio el volumen de la información se me salía de las manos) decidí establecer, en conversación con mis profesores, unos parámetros que me permitieran acercarme a ese mundo de conexiones infinitas y abordar, ordenar y analizar la información. Aunque se trataba de emprender una etnografía en la que no existía un manual previo sobre cómo empezar a caminar y cuestionar analíticamente la realidad, una etnografía por el mundo *virtual*, estas pautas serían una herramienta clave para navegar por la red encontrando a los usuarios idóneos de los cuales podría comprender y aprender del mundo *fitness* que se desarrolla dentro de la red.

Estos parámetros, para navegar como si de una brújula se tratara, los pensé de acuerdo con mis intereses investigativos y con los acercamientos que había tenido a campo, pensándolos como un mapa que me llevaría por los caminos correctos: navegué por Instagram, durante un año, sin generar contenido de ningún tipo en mi cuenta “ValeLondo2709”, siguiendo a mujeres entre los 25 y 45 años inmersas en el universo del *fitness*, que no promocionaran ningún tipo contenido para marcas de diferentes industrias, mercados de alimentación, aplicaciones móviles o marcas de cosméticos, y que vivieran en la ciudad de Bogotá.

El trabajo de este tipo de algoritmos (cuentas sociales *online*), me explicó alguna vez Andrés, es almacenar toda nuestra información: las páginas que visitamos, las publicaciones en redes sociales, la gente que seguimos y, en sí, todas nuestras interacciones en la internet. Después, esta información es procesada y actualmente mediante técnicas de *machine learning*<sup>2</sup> se usa para distintos fines, en su mayoría de *marketing* y anuncios publicitarios. De

---

<sup>2</sup> “[...] Cada ser humano, segundo a segundo, es una fuente de generación de datos sobre los intereses, valores y preferencias de consumo que se registran a través de las redes sociales como *Instagram*, *Facebook*, *WhatsApp*, *e-mail*, *LinkedIn*, *Twitter*, *Pinterest*, entre otros. La mercadotecnia electrónica, la *web*, todo tipo de transacciones bancarias y comerciales o entre máquina y máquina como *Wi-Fi*, *Bluetooth*, *GPS* o la navegación

modo que este mapa sería la clave para lograr explorar analíticamente el camino. Almacené mañana y noche, durante un año, las publicaciones de tres cuentas de Instagram pertenecientes a tres mujeres: Diana, Patty y Alejandra, que se encuentran entre los 25 a 45 años de edad, viven en la ciudad Bogotá, y sus cuentas no se encuentran trazadas por anuncios publicitarios de diferentes industrias.

Este mapa me permitió emprender un viaje por la red. Página tras página, usted irá descubriendo la manera en la que me embarqué en él, lo que descubrí, y al lugar al que llegué. Descubriendo que cada parte del lugar que llamamos red, cada cosa que la conforma, pueden ser consideradas como nichos específicos que *configuran comunidades*, lo que reafirma la posibilidad de darle a la red una connotación enteramente nuestra, y al lugar del *fitness* dentro de la red, para este caso, como el lugar de una comunidad, en donde se hacen posibles nuevas formas de construcción del sujeto.

### **Rediseño del mapa metodológico**

“El posibilitar conexiones es la naturaleza del hipertexto, y por ser un medio eléctricamente configurado, las conexiones ocurren de forma instantánea y de forma ubicua. Las combinaciones de ideas que surgen pueden parecer inverosímiles, lo cual implica para la etnografía cuestionar sus nociones de *lugar* y de *campo*, como también la idea de *quién constituye un testigo válido*. El nuevo medio demanda una manera de investigar acorde a su particular dinámica, y esto implica volver a los orígenes de la disciplina, y a las narraciones de los exploradores” (Bejarano, 2015, pág. 5).

---

por internet, arrojan los datos masivos que, gracias al procesamiento a través de aplicaciones informáticas, permite la manipulación y gestión predictiva. [...] el reconocimiento visual de algunas páginas en internet, de la publicidad contextual en función de los hábitos de navegación o las recomendaciones de sitios de acuerdo a la segmentación o pertenencia a determinados grupos, hablamos de información que se recoge gracias al historial de navegación y es así como podemos definir el aprendizaje de las máquinas o *Machine Learning*” (UIN, s. f. pág. 5).

Yo veía cada publicación “como si tuviera vida” sin percatarme de la fuerza de esa pequeña frase, y saber que sí, que en realidad *tienen vida*. Pero eso lo digo ahora, luego de darme cuenta de que las fotografías que analizaba a diario no eran una puesta en escena como sospechaba al principio. Pues el juicio que me había formado sobre Instagram antes de plantearme una tesis sobre la internet era que todo contenido es preparado y cuidadosamente planeado para crecer en cantidad de seguidores. Las cuentas de Instagram con muchos seguidores, incluso millones, no reciben dinero de parte de Facebook, quien es dueño de la plataforma; lo que ocurre es que los propietarios de estas cuentas han hecho un negocio, pues para los anunciantes es valiosa la comunidad que han generado segmentada por gustos. Los anunciantes se comunican directamente con los dueños de cuentas de Instagram con muchos seguidores con el fin de publicar en sus cuentas información de sus marcas o negocios.

Así es como quiero expresar la confusión que este contenido me traía. Confusión en el sentido de que cada frase, cada fotografía y cada reacción, respondían a cuestionamientos que tiempo atrás me había planteado; además, me daban luces de un análisis válido del sujeto dentro de la red. Entre tanto, seguía cuestionando mi papel como exploradora dentro de la red, ya que no quería ser una simple observadora, quería sentir y vivir estas cosas que veía a diario, quería conocer a estas usuarias, y así, poco a poco, fue surgiendo la necesidad de encontrarme con la otra cara —la que aún no conocía— de la etnografía *virtual*, que había planteado como metodología para mi tesis.

Ese otro lado fue el querer estar ahí, en presencia de estas mujeres, y escuchar las historias acerca de cómo viven un *estilo de vida saludable*. Esto me hizo querer darle otros matices a mi metodología, y gracias a ese contacto con Diana, Patty y Alejandra, entender su manera de pensar y las historias de cada decisión tomada para llegar a vivir un estilo de vida saludable —*fitness*—, y no solo estar encaminadas a ser perfectas modelos de Instagram.

Aunque mi computador personal me había brindado el conocimiento necesario sobre cómo opera este mundo *fitness* en Instagram, y me había dado elementos increíbles para pensar sobre la manera en la que los contenidos a los que nos vemos expuestos tocaban mis sentires y modificaban la manera en la que me sentía dentro de mi cuerpo, la manera en la

que vivía mis días, necesitaba de ese contacto. Decidí salir de él. Me propuse ir en busca de estas mujeres que había seguido en Instagram durante meses, las cuales admiraba y hasta sentía que conocía. Me aventuré a sentir cómo las descripciones e interpretaciones —como las que los primeros exploradores hacían de mundos desconocidos, las que había leído cuando me enamoré de la antropología— configuraban un modo de entender nuestro universo.

Las contacté, una a una, en busca de respuestas a las preguntas que aún no tenía, pues mi intención era conocerlas, dejando a un lado lo que ya sabía y que estaba publicado en sus cuentas de Instagram. Quería descubrir a las mujeres reales que me había propuesto encontrar en ese vasto mundo de la internet, reales en el sentido de que su contenido no era una puesta en escena, o una promoción de marcas de diferentes industrias; sino aquellas para quienes el *estilo de vida* era una pasión que más tarde descubrí, las motivaba a dejar una huella en el mundo. De esta manera, fue que conocí a Diana. Ella trabaja como *personal trainer* en un gimnasio en el norte de Bogotá; en segundo lugar, conocí a Patricia, ella trabaja como *coach in training* y da asesorías presenciales y *online*; por último, conocí a Alejandra, quien trabaja en una empresa como administradora y se encuentra emprendiendo un negocio de bar-restaurante en el norte de Bogotá.

A medida que las llamaba o se hacía posible algún encuentro, me fueron contando sus experiencias, enseñando sus rutinas, y se dejaron ver tal cual eran: mujeres de la vida real, que se encuentran en el mundo *fitness* por diferentes razones, que trabajan, que tienen pasado, que tienen sueños y, lo más importante, que tienen algo que las mueve a poner sus vidas y dejar sus cuerpos *expuestos*, —siguiendo la metáfora del *burdel sin muros* de McLuhan— y *al alcance de todos*.

De esta manera, logré entender la construcción del ser *fitness*, y las prácticas, luego diré el ritual, que realizan para lograr *vivir un estilo de vida sano*. Un proceso que no tiene fin, y aún en construcción, siempre propende por *transformar la mentalidad* y persistir en el anhelo de *lograr el equilibrio entre mente y cuerpo*.

Conocer ese proceso, me permitió decir, ahora, que, desde la concepción que se expresa con la noción de *fitness*, la mente posibilita la materialidad corporal que desea lograr, mediante rutinas específicas (aquellas prácticas fundadas en su reiteración), el ser *fitness* a lo largo de su proceso de transformación. Como se hace reiterado en los mensajes de la red, la mente es la que posibilita ejecutar un *click* mental que hace posible *cambiar el chip* para sostener en el tiempo las modificaciones deseadas y lograr ese equilibrio del que hablaré más adelante.

La cuestión, entonces, fue darle esa otra cara a mi metodología, sin dejar de lado la esencia de la investigación —la etnografía—, tanto en participación en la red, y como con la conversación con las mujeres usuarias. Orellana y Sánchez (2006) me dieron luces para comprender, con el tiempo, que esta etnografía por la red es, también, la etnografía tradicional de los primeros pensadores que se aventuraron a sumergirse, observar y describir el mundo. Fue dándole valor y entendiendo que los registros visuales, audiovisuales y las descripciones —*caption*—, al igual que los escritos, hablados y “simbólicos” (p. 209), también son posibles de ser asumidos como protagonistas dentro de una investigación.

Así fue que logré comprender que la fuerza de la etnografía radica en estar en el campo de diferentes maneras y en distintos planos de realidades, no solo en el que conocemos como tradicional y nos es familiar. Sus principios, aunque matizados, son los mismos, pues cada vez, vuelven a llevarnos por los caminos correctos para entender una realidad social concreta. Esto era lo que no lograba comprender cuando leía los libros sobre el trabajo de campo *virtual*, porque, aún ahí, no era consciente de la magnitud y de la importancia de este campo en particular, el de la red interna.

### **Descubriendo los contenidos a través de las imágenes y de los cuerpos expuestos**

Recuerdo conversaciones con Carlos Molina, José Zapata y Claudia Platarrueda acerca de mis preocupaciones como una antropóloga de la internet. También con Alexandra Bejarano, quien una vez me escribió: “no te quedes en el internet”. Gracias a estas

conversaciones fue que decidí salir de ahí, de la internet, para entender la realidad de lo que pasa allí y de lo que sucede aquí, en este plano de realidad que llamamos realidad física y presente.

Estas conversaciones empezaron mucho antes de haber conocido el funcionamiento de la máquina y de las redes de conexiones infinitas que suceden en la internet. Surgieron de manera insospechada cuando concebí la idea de trabajar mi tesis sobre la internet y le expresé mis inquietudes a Claudia Platarrueda, ya hace cuatro años. Claudia me animó a visitar estas plataformas *online* en busca de preguntas acerca de su funcionamiento y la acogida que empezaban a tener. Y como se trataba de plataformas enteramente visuales, me interesé por la imagen, por las fotografías que inundan Instagram en la red. Pensando en lo que dicen Ardévol & Muntañola (2004):

“[...] Las imágenes no sólo nos rodean, también nos configuran, no sólo las interpretamos, sino que las construimos, las creamos. Por ello, forman parte del proceso cultural, constituyen nuestro universo simbólico y, en este sentido, forman parte también de nuestra realidad “interna”, forman nuestra subjetividad. Por este motivo, una aproximación cultural a la imagen nos recuerda que las imágenes que elaboramos no son sólo un reflejo de nuestro mundo, sino que configuran nuestro mundo simbólico y, por lo tanto, nuestra realidad más vital: lo que pensamos y sentimos que somos” (Ardévol & Muntañola, 2004, pág. 13-14).

Fue sobre este tipo de contenido, que elegí centrarme, sobre el que el cuerpo apareció como el elemento clave que me hacía falta para poder situar a los sujetos de la internet, quienes están expuestos a diario al y en el contenido que circula en las redes sociales *online* como Instagram.

Para aproximar la red decidí partir por pensar en la imagen, en fotografías, particularmente desde la aproximación antropológica de Belting (2007). Ubiqué a la red social *online* Instagram como una pequeña parte de esa internet, como un lugar en el que ser una red social le da la connotación a esa visión de la red como enteramente nuestra. Y viendo



la importancia que tiene en la actualidad —pues al ser una red social enteramente visual, amplía los límites de lo público—, identifiqué a Instagram como un espacio pedagógico en el que la internet y la subjetividad están en un diálogo para construir comunidades de sentido, comunidades *online*.

Así que, para hablar de la imagen, específicamente de cómo se le da sentido al mundo a través de la misma, me centré en Belting (2007). En su libro *Antropología de la imagen*, el autor expone que, aunque la antropología haga referencia al estudio del ser humano y no al de las imágenes,

“los hombres y las mujeres aíslan dentro de su actividad visual (que establece los lineamientos de la vida) aquella unidad simbólica a la que llamamos imagen. La duplicidad del significado de las imágenes internas y externas no puede separarse del concepto de imagen y, justamente por ello, trastorna su fundamentación antropológica. Una imagen es más que un producto de la percepción. Se manifiesta como resultado de una simbolización personal o colectiva” (Belting, 2007, pág. 14).

Para el autor, el concepto de imagen no puede tratarse de otra cosa que no sea de un concepto antropológico, ya que todo lo que pasa por nuestros ojos se convierte en imagen. Sacando a colación a McLuhan (1996), Belting habla de que, como humanos, vivimos con imágenes, de forma que entendemos nuestro entorno y el mundo que habitamos en y con imágenes. Es decir, que “esta relación viva con la imagen se extiende de igual forma a la producción física de imágenes que desarrollamos en el espacio social, que, podríamos decir, se vincula con las imágenes mentales como una pregunta con una respuesta” (*ídem*, pág. 14).

Pensar el cuerpo en los términos de Belting cobró sentido para mí pues el autor nos dice que “el cuerpo enfrenta siempre las mismas experiencias, como tiempo, espacio y muerte, que ya hemos captado a priori en imagen” (*ídem*, p. 14). Para el autor, si pensamos el cuerpo desde una perspectiva antropológica, “el ser humano no aparece como amo de sus imágenes, sino —algo completamente distinto— como “lugar de las imágenes” que toman posesión de su cuerpo: está a merced de las imágenes auto engendradas, aun cuando siempre

intente dominarlas” (*ídem*, p. 14). De modo que el cambio se convierte en la única continuidad de la que dispone el ser humano y de ahí, “que deseché muy pronto las imágenes que ha inventado, cuando da una nueva orientación a las preguntas acerca del mundo y de sí mismo. La incertidumbre acerca de sí mismo genera en el ser humano la propensión a verse como otros, y en imagen” (*ídem*, p. 15).

Según el autor, “el concepto de imagen solo puede enriquecerse si se habla de imagen y de *medio* como de las dos caras de una moneda, a las que no se puede separar, aunque estén separadas para la mirada y signifiquen cosas distintas” (*ídem*, pág. 16). Gracias a esto es que el concepto de *medio* adquiere un significado verdadero en tanto entra en el contexto de la *imagen* y el *cuerpo*. Para el autor, en el medio de las imágenes reside una doble relación corporal:

“[...] la analogía con el cuerpo surge con un primer sentido a partir de que concebimos los medios portadores como cuerpos simbólicos o virtuales de las imágenes. En un segundo enfoque surge a partir de que los medios circunscriben y transforman nuestra percepción corporal” (*ídem*, p. 17).

Belting afirma, entonces, que los medios son imprescindibles en nuestra experiencia del cuerpo, surgida mediante el acto de observar. Y es precisamente mediante la observación que se configura un cambio en la experiencia de la imagen, que se ve reflejada, según el autor, en la experiencia del cuerpo, “por lo que la historia cultural de la imagen se refleja, también, en una análoga historia cultural del cuerpo” (*ídem*, p. 30).

De acuerdo a lo anterior, afirmo que hoy en día los medios digitales modifican nuestra percepción, como lo han hecho también todos los medios técnicos a lo largo de la historia (McLuhan, 1996); pero esta percepción, para Belting, permanece ligada al cuerpo. “La cuestión de imagen y medio nos conduce nuevamente al cuerpo, que no solo ha sido y continúa siendo un lugar de las imágenes por la fuerza de su imaginación, sino también un portador a través de su apariencia externa” (Belting, 2007, p. 44). Empero, cuando producimos una imagen en y con nuestro cuerpo, no se trata de una imagen de este cuerpo;

más bien, Belting nos conduce a pensar que el cuerpo se vuelve el portador de la imagen, es decir, un “medio portador” de significados.

En este sentido del cuerpo como un *medio portador*, enfoqué mi mirada en el pensamiento de John Pultz (1995). Gracias a su libro *La fotografía y el cuerpo*, entendí al cuerpo, retratado de la fotografía contemporánea, como un medio portador de “nuestras propias proyecciones” (*ídem*, p. 149), aquel que se ve reflejado en las fotografías que inundan nuestro entorno en la red.

Para Pultz, el cuerpo es objetivado desde las primeras fotografías, proyectándose en los estereotipos y prejuicios provenientes de conceptos sobre la “raza”, el género, la sexualidad, entre otros (*ídem*, p. 149). Ello supuso, en ese sentido, otorgar a los cánones de determinadas épocas significados a partir de la manera en que se veían, y se ven, los cuerpos en la fotografía, los cuerpos objetivados (*ídem*, p. 143). Paradójicamente, la fotografía, al ser “el medio más difundido de comunicación visual desde hace más de un siglo y el que en los tiempos modernos ha hecho más que cualquier otro para configurar nuestras nociones de cuerpo” (*ídem*, p. 7), también ha sido utilizada estratégicamente por los movimientos sociales para producir subjetividades y transformaciones subjetivas.

Por otra parte, en mi indagación, no podía entender el cuerpo solo como un medio portador sin también llegar a pensarlo como la materialización de lo que somos, como argumenta Planella (2006) en su trabajo “Cuerpo y sociedad”, citando a B. Turner,

“[...] tenemos cuerpos, pero a la vez somos cuerpos; nuestra corporeidad es una condición necesaria de nuestra identidad. No podemos desligar nuestra persona de nuestros cuerpos, a pesar de que a menudo mantenemos con «nuestro cuerpo» relaciones de contrariedad. Esta contrariedad se manifiesta cuando «la corporeidad [...] es amenazada por la enfermedad, pero también por la estigmatización social; nos vemos forzados a realizar trabajos faciales y reparaciones corporales” (Turner, 1989, citado en Planella, 2006, pág. 15).

Entender esta materialización me llevó a comprender, de fondo, lo que Camila Páez (2013) afirma en su tesis sobre los blogs Ana, al decir que “las prácticas que se presentan en la red son nuevas formas de expresión del sujeto e implican relaciones sociales particulares que determinan cómo habitamos nuestro espacio social” (Páez, 2013, pág. 5). De modo que el cuerpo cobra vida a lo largo de estas páginas como ese mundo tangible que, al igual que la internet, es lugar privilegiado y atiborrado de sentires y significados insospechados, y que configuran el objeto de estudio del campo en el cual decidí sumergirme como una exploradora, para navegar en busca de elementos que logran responder a los cuestionamientos que me he planteado.

Esta etnografía es la materialización del viaje que recorrí entre los años de 2017 y 2018, pensando en los usuarios, en la subjetividad, y en los cuerpos dentro de la red. Es una etnografía de la internet, concibiéndola como una realidad integradora del mundo real o una realidad en sí misma; una *Netnografía*<sup>3</sup>, diría Del Fresno (2011).

Esta etnografía encarna los elementos estructurantes de la etnografía tradicional volcados al dominio de la internet, teniendo en cuenta al contenido visual, audiovisual y al texto, como material empírico clave de la investigación. Encarna, además, mi capacidad creativa a la hora de enfrentarme y abordar este campo particular, pues deja ver cada pensamiento y cada sentimiento que me invadió durante el proceso que aún está en marcha. Y es, también, la encarnación de las historias en torno al *fitness* de Diana, Patty y Alejandra, mujeres reales y perseverantes, que hoy admiro enormemente.

Así pues, es momento de que le cuente cómo elegí los caminos por los que deseo, usted navegue, al igual que yo lo hice para ofrecerle este documento. La tesis consta de dos

---

<sup>3</sup> “El término virtual no es adecuado para referirse a las formas de comportamiento de las personas en el contexto *online* puesto que apunta a un estado parcial, marginal o paralelo [...] y, por tanto, relega a una sociabilidad incompleta o de un estatus menor el hecho de que las personas por medio de las conexiones posibilitadas por internet están compartiendo realmente una interacción social y creando lazos relevantes en el ciberespacio, son reales y no virtuales” (Del Fresno, 2011, pág. 45).

grandes partes. En la primera parte, me propongo contarle cómo se logra la construcción del ser *fitness*, explicando cómo opera la red y describiendo ampliamente los hallazgos de la investigación. Allí, incluyo elementos que mis acompañantes publican en sus cuentas de Instagram —tienen relevancia en la medida en que las prácticas mediante las cuales se da esta construcción son las que conforman el ritual del ser *fitness*—, cómo empieza el proceso de transformación, y cómo conciben *lo sano, lo bonito, y el equilibrio*. Pongo en evidencia el proceso de transformación que está ligado a la manera en la que se constituyen los sujetos frente a los contenidos de la internet; mostrar fragmentos de las entrevistas etnográficas y las publicaciones de Instagram tiene sentido en la medida en que con ellos se hace explícita la manera en la que estas mujeres construyen sus cuerpos y sus subjetividades.

En la segunda parte, doy a conocer qué es eso que llamamos la *internet*, su trayectoria y las implicaciones que trae sobre nuestras maneras de ver y de ser en el mundo, todo ello en relación con una necesaria vinculación con las aproximaciones al cuerpo y a la configuración de la subjetividad que propongo. Explico cómo operan las redes sociales y por qué éstas pueden ser concebidas como espacios pedagógicos e intersubjetivos dentro de la red, en los que se configuran comunidades de sentido *online*. Nuevamente, le doy un lugar a la internet para apreciar su crecimiento acelerado, haciendo evidente que, como *cuerpos*, podemos estar envueltos dentro de un *ritual digital* que no tiene fin.

Por otra parte, exploro el sentido del cuerpo como el *portador* de significados. Allí doy a conocer que no es el contenido el portador, ya que lo que está en ese contenido son los cuerpos expuestos de mis acompañantes. Le doy un lugar a la imagen, para concebir la fotografía como un reflejo de lo que somos y evitando mostrarla solo como un invento del cual tenemos dominio, ya que propongo la idea de que, como usuarios de la red, consumimos imágenes para hacernos cuerpos. Así mismo, para hablar de la configuración de la subjetividad, navego por el sentido del cuerpo individual y colectivo, de acuerdo con los planteamientos de Mary Douglas (1970).

Las consideraciones finales, son una suerte de conclusiones que se encuentran a lo largo de esta tesis, pero que allí recojo sistemáticamente, de modo que se convierten en el

cúmulo de argumentaciones finales que la investigación me ha permitido hacer, en conversación con las elaboraciones más pertinentes de los principales autores que estimularon esos planteamientos.

## PRIMERA PARTE. EL RITUAL DE HACERSE CUERPOS EN INSTAGRAM. UN SER *FITNESS* QUE SIGNIFICA

Instagram es una plataforma de intercambio de contenido, en este caso fotografías y vídeo. Se constituye en una red social pues se crean redes de personas que se siguen unas a las otras para visualizar sus contenidos compartidos. Toda esta información se guarda en bases de datos, lo que facilita a la plataforma mostrar anuncios relevantes a nuestros gustos, de acuerdo a las personas que seguimos, *likes* —me gusta— y comentarios en *posts* —publicaciones— de otras personas. La clave de estas redes sociales es tener siempre contenido para mostrarnos, por eso siempre nos están mostrando contenido incluso de gente que no seguimos —o conocemos—, para que tengamos más interacciones con la plataforma, visualizar más anuncios pagos y así generar más ingresos a sus dueños.

Y fue esta la plataforma en la que puse mi mirada, así que decidí entender su funcionamiento de manera técnica, para así luego pensar en el *fitness* dentro de esta. Para este cometido pensé en Andrés, un ingeniero en multimedia y programador, un amigo de la familia. Siempre tuve la idea de que Tato —como le decimos en la casa— y mi hermana Isabel, trabajan con la internet en su empresa Tridiam Studios. Lo que nunca me imaginé era que esas cosas que ellos hacían eran la raíz y el comienzo de todo lo que me interesaba, de todo lo que me atrapaba y encantaba de la red. Fue Tato quien me explicó, en términos técnicos pero entendibles, lo que es la red y lo que son las plataformas como Instagram.

Le pregunté un día, mientras almorzábamos en mi casa, que cómo definía él la internet. Y fue esa pregunta la que desencadenó una serie de explicaciones que le dieron sentido y alimentaron mis planteamientos. A continuación, transcribo aquí nuestra conversación, para que usted entienda a qué me refiero. Su respuesta fue:

—Internet, a grandes rasgos, son redes interconectadas cuyo propósito es el compartir información usando familias de protocolos de internet, las cuales permiten la transmisión de datos entre computadoras.

Su definición técnica, me hizo preguntarle:

—¿Entonces de qué está compuesta la Internet?, ¿cómo opera ese intercambio de información?

A lo que me dijo luego de un silencio:

—Básicamente de dispositivos, servidores y clientes, los cuales se conectan para intercambiar información. En los servidores normalmente se almacena la información que luego es consultada por los clientes, que puede ser cualquier dispositivo: computadoras, *smartphones*, *tablets*, cámaras. Opera con redes interconectadas. Para que haya un flujo de información es necesario que existan un servidor, un cliente y un protocolo de transmisión de datos (TCP/IP). El cliente solicita o envía información al servidor a través de un protocolo y es el servidor quién ejecuta las acciones de procesar, almacenar y enviar la información solicitada.

Y entonces, me pregunté por sobre:

—¿Cómo se materializa el contenido que vemos por medio de los dispositivos tecnológicos?

—Para que las personas puedan ver la información gráficamente, es necesario el uso de navegadores que interpretan el código enviado. Cada vez que accedemos a una página *web*, el computador recibe ficheros codificados normalmente en lenguaje HTML. El navegador se encarga de “traducir” este lenguaje, a uno visual de acuerdo a la programación y reglas establecidas por el desarrollador del sitio.

—Entonces, ¿cuál es tu trabajo como programador?



—El programador es quien escribe el código fuente de un *software* mediante lenguajes de programación que luego son compilados y ejecutados por computadoras para el usuario final. También se encarga de depurar el código escrito y mantenerlo en el tiempo.

Estas respuestas, que aterrizaron con claridad lo que había leído sobre la internet y sobre las redes sociales *online*, me hicieron entender a profundidad el funcionamiento de plataformas como Instagram, que miden los gustos de los usuarios que se encuentran navegando dentro de esta red. Este tipo de algoritmos, almacenan toda nuestra información, las páginas que visitamos, publicaciones en redes sociales, gente que seguimos —nuestros amigos virtuales— y en sí, todas nuestras acciones en la internet. Después, esta información es procesada y actualmente, mediante técnicas de *machine learning* se usa para distintos fines, en su mayoría de *marketing* y anuncios publicitarios.

Instagram actualmente está ligado con Facebook y comparten toda su información, como expliqué unas líneas más arriba. En sus servidores, Facebook guarda toda la información de nuestros *likes*, *posts*, comentarios, y todas nuestras acciones dentro de sus redes sociales, incluso en *Whatsapp*. Esto lo hace con el fin de podernos mostrar contenido relevante que nos atraiga, y permanezcamos así, más tiempo en sus aplicaciones. Al permanecer más tiempo en sus aplicaciones, Facebook genera más ingresos pues ellos reciben ganancias de acuerdo a visualizaciones e interacciones con publicidad que pagan sus anunciantes.

Las cuentas de Instagram con muchos seguidores, incluso millones, no reciben dinero de parte de Facebook quien es dueño de la plataforma. Sin embargo, los propietarios de estas cuentas han hecho un negocio, pues para los anunciantes es valiosa la comunidad que han generado, segmentada por gustos. Los anunciantes, se comunican directamente con los dueños de cuentas de Instagram con muchos seguidores con el fin de publicar en sus cuentas información de sus marcas o negocios. Razón por la cual, decidí evadir este tipo de cuentas en mi trabajo de campo, pues de esta manera, se empieza a condicionar el conocimiento, e incluso a las personas que siguen estos contenidos.

## Lo *fitness* como una forma de vida

Cuando escuché alguna vez la palabra *fitness*<sup>4</sup>, pensándola en términos académicos, me di cuenta de que su significado enmarcaba todo lo que yo quería investigar dentro de la red. Resultó que el universo *fitness* es mucho más que lo *fit* de la salud en cuanto a los alimentos, tiene que ver con la belleza, con lo estético, con la moda, con el bienestar, con la búsqueda de un anhelado equilibrio entre lo físico y lo mental del que escuché y leí tantas veces cuando hice mi trabajo de campo para escribir esta tesis.

La dimensión del equilibrio es una condición mental que traspasa de manera transversal el ser de los que se plantean una vida *fitness*. Y es lo que me permitió enriquecer el concepto de *fitness* —tan amplio y ambiguo— para ver cómo atraviesa el cuerpo; éste, como el elemento sustancial por medio del cual se configuran subjetividades a través de la red, específicamente, en Instagram, que fue la lente que me permitió analizar cada planteamiento.

---

<sup>4</sup> “[...] Quienes utilizan el término a veces parecen querer decir “salud”, en otras “bienestar”, algunas “belleza”, en el marco de un repertorio mucho más amplio. Es probable que en su indefinición resida la fortaleza misma de la categoría *fitness*. [...] La idea de *fitness* proviene del campo de la biología. Y esto no es un dato menor: una categoría estrechamente ligada a la naturaleza, a la genética y en el fondo a la teoría de la evolución es extrapolada hacia el mundo de lo social con un significado y unas características que conservan mucho de su campo de origen. *Fitness* es una de esas nociones que además de tener una difícil definición también tiene una compleja traducción. Ha sido transcrita al castellano, siempre en el campo de las ciencias naturales, como “aptitud”, “adecuación biológica” o “eficacia biológica”. [...] Ninguna de estas definiciones implica al cuerpo directamente -esta reconceptualización se realizará sólo en las últimas décadas del siglo XX-, sino más a bien a la persona como un todo y, especialmente, a sus aptitudes. [Luego en un] conocido diccionario de habla inglesa como el Oxford, *fitness* es definido como “la condición de estar físicamente en forma y saludable” (también traducción propia). Esta definición algo más actualizada parece sí implicar directamente al cuerpo, aunque también a la mente, y relegar a un segundo plano la idea de “estar preparado para”, como una condición propia del “estado *fit*” (Rodríguez, 2014, pág. 9-10).

“En resumen, a mitad de camino entre cuerpos y capacidades parece originarse la noción de *fitness*, incluida tanto la biológica como la social, donde la idea central está relacionada con cómo los organismos —y sus cuerpos— se adaptan al entorno que los rodea. En el campo estrictamente social el término *fitness* también se ha mantenido en su expresión original en inglés para hacer alusión a los modos en que los cuerpos de las personas —y ahora cada vez más las mentes también pueden y deben volverse *fitness*— se adaptan mediante prácticas diversas —aunque las de entrenamiento corporal siguen siendo las más importantes— a entornos sociales que requieren cuerpos “en forma”, listos y preparados, todo términos que parecen conjugar en sí cualidades de lo más diversas que van desde la belleza hasta la delgadez pero pasando por el bienestar o la saludabilidad” (Rodríguez, 2014, pág. 10).

Entendiendo el *fitness* desde esta perspectiva es que me planteo la construcción del *ser fitness* como la base sobre la cual se erige un análisis del proceso de transformación y configuración de la subjetividad, que no sería posible sin el ritual de las rutinas y las prácticas que lo conforman.

Actualmente, nos encontramos de cara a un mundo en donde el *fitness* se fragmenta para ser muchas cosas a la vez. Parte de la necesidad de cambio, pero también de negocio o de la búsqueda de un equilibrio, o de todas. Su enfoque no cambia, en todas se busca *vivir nuestra naturaleza, nuestro potencial evolutivo*, el cual, nos ha llevado a pensar este regreso desde otra perspectiva, que involucra nuestros orígenes y nuestra conciencia al mismo tiempo, nos involucra, luego diré, a *vivir en equilibrio entre nuestra mente y nuestro cuerpo*.

### **La construcción social del *ser fitness***

Ser *fitness* es tan solo una de las muchas maneras de encontrarse y desenvolverse en el mundo, específicamente, en el mundo de la internet. Se trata de todo un universo cargado de sentidos y significados, de cosas por sentir, hacer y aprehender. En este espacio le dedico una descripción minuciosa al *ser fitness*, lo que vi y entendí sobre Instagram y sobre las mujeres que me enseñaron, mediante sus historias, este estilo de vida.

Las prácticas mediante las cuales se da la construcción del *ser fitness* se encuentran retratadas en sus vidas en Instagram. El contenido expuesto en la red tiene un sentido en la medida en que es la manera en la que ellas construyen sus cuerpos y alimentan su *chip*, es decir, su manera de entenderse, cuidarse y amarse.

Diana, Alejandra y Patty son las protagonistas de este capítulo, fueron mis compañeras de viaje a través del universo *fitness* en la internet, y son la razón por la cual entender ese universo me fue posible. Sin embargo, no contaré aquí sus historias una por una, pues la intención de este apartado es que usted, estimado o estimada, al leer estas líneas,

entienda qué es eso a lo que decidí denominar *ser fitness*, y tenga la misma sensación que yo experimenté, cuando realicé este viaje por la red interna, pues mis compañeras de viaje no siempre estuvieron a mi lado físicamente, viajé con ellas a través de los meses, como cibernautas y, para hilar sus historias, tuve que recurrir no solo a escuchar sus palabras – cuando se podía–, sino a unir las partes del rompecabezas que es sumergirse en una red social *online*, una plataforma que no nos cuenta historias sino que nos las muestra a través de imágenes y de conexiones infinitas.

Aquí, al igual que Alexandra Bejarano (2015), me tomo el espacio de citar abiertamente las palabras, las frases de mis acompañantes, y mostrar cada una de sus publicaciones de Instagram, sin medir páginas, ni espacios, como acontece en la internet. He ahí la magia de la red, sumergirse en ella en un estado mental tan consciente-presente, que nos brinde la posibilidad de agarrar, hilar y comprender varios argumentos e imágenes a la vez.

### **Cambiar el *chip* para operar desde la mente y sobre el cuerpo**

El ser *fitness* es un proceso que nunca termina. Deviene en el presente, sigue y sigue, se reinventa, y cada vez adquiere más herramientas para seguir siendo. El ser *fitness* se ve reflejado en nuestro cuerpo y en nuestra mente, por eso, es un proceso que no tiene fin.

El concepto de “cambiar el *chip*” fue algo recurrente a lo largo de mi investigación. Siempre lo percibí en las explicaciones que me daba cada una de mis acompañantes, o cada vez que veía sus publicaciones en Instagram. Resulta que el cambiarse el *chip* se encuentra relacionado con atravesar un proceso de transformación en cuanto a nuestra manera de llevar a cabo los hábitos que nos denominan personas saludables o personas sedentarias. Sin embargo, “cambiar el *chip*” también es la manera cómo ellas expresan el querer decir que la mentalidad de las personas es moldeable, mientras que el deseo personal de estas mujeres, al intentar influenciar a cada usuario que las sigue en sus redes sociales, es transformar la

manera en la que estos últimos se ven a sí mismos. Aquí existe una connotación de la exaltación del yo, de la cual, hablaré más adelante.

Cambiar el *chip* es el inicio de la transformación de los paradigmas que rigen la manera en la que concebimos lo que es sano. Diana (@diamor\_fit en Instagram) me lo explicó un día hablando sobre por qué ella había decidido darle un espacio al *fitness* en su vida.

Diana es delgada y no muy alta. Su rostro es blanco y liso; tiene unos ojos negros que reflejan su mirada profunda. Al verla por primera vez en su lugar de trabajo, cambió por completo la manera en la que sentía conocerla cuando la veía en Instagram. Su cuerpo es fuerte y marcado, pero al igual que su forma de ser, las curvas que lo dibujan son juveniles. Recuerdo que, cuando le escribí por *WhatsApp* preguntándole si podía conocerla al contarle sobre mi carrera en el Externado, no esperaba una respuesta al instante; la verdad la creía indiferente frente a mis palabras. Pero pasó todo lo contrario, me saludo eufórica por medio de una nota de voz, me felicitó por estudiar antropología y me propuso una cita para conocernos esa misma semana.

Nos reunimos un martes al medio día en el gimnasio *Black Fitness* en el norte de Bogotá. Allí Diana trabaja como *personal trainer*, por lo que le pareció el mejor lugar para nuestra primera cita. Quería contarme sobre su estilo de vida y sobre su trabajo como entrenadora y mostrarme el lugar en donde lo ha sido por más de veinte años. Yo iba dispuesta a conocerla, despojándome de todo lo que pensaba de ella al seguirla en Instagram y sentir que ya la conocía.

Según me contó, cuando empezó la transformación de su estilo de vida, parte de su historia de vida giraba en torno al cuerpo. Su objetivo de entonces era cambiar su delgadez y darle curvas a su figura. Sin embargo, con el tiempo se percató de que no solo se trataba de hacer ejercicio. Eso, fue dándole más herramientas y alimentando su gusto por el *fitness* en su día a día. Me contó que:

—Imagínate que yo estudiaba Cine y Televisión en la Nacional, y quería ser escritora. Entonces yo conocí a mi esposo, el que está allá... Y yo era súper flaca, era demasiado, antes pesaba cuarenta y siete kilos, era súper flaca. Y él me dijo: “bueno empieza a entrenar, empieza a hacer ejercicio, no sé qué”, y yo empecé a entrenar con la idea de mejorar y sacar más músculo ya que no tenía, pues, mucho, y hace veinte años empecé con él, empezamos juntos, empezamos con el ejercicio, también un cambio de alimentación porque yo no comía mucho, no tenía mucho apetito; eso viene desde que mi mamá me tuvo, que no comía, uno nace así, es que eso viene de generación en generación, ya hoy en día me alimento súper bien, mi cuerpo cambió, tengo más curvas, ¡no tenía!.

Para ella, el tema de ser saludable, me explicó, ha ido más allá de ejecutar una rutina y lograr un objetivo físico. Su historia se enmarca en la historia de su cuerpo, del cuerpo que por genealogía le fue dado, y de su trabajo por transformarlo con ejercicio y alimentación. Pero ella también hace énfasis en ejercitar la mente, en la medida en que apropiemos el entrenamiento como parte importante de nuestra cotidianidad, es decir, modificando nuestro *chip*. Eso es lo que se encarga de enseñarle a sus estudiantes, pues dice:

—Yo lo que les digo a todas es: primero, tú debes empezar a ver lo lindo que hay en ti, empezar a valorarte, fíjate en los demás modelos, sí, son lindas pero cada una es un ser humano diferente. Eso se basa en ese tema espiritual, del amor propio... Es un trabajo largo, día a día, porque uno les dice y al otro día se les olvida, y vuelva y repita, y es así como cambiarles ese *chip*. Yo soy como una mamá, repita y repita, tal cual.

—Bueno, la transformación, sobre todo las mujeres, es muy fuerte porque todas vienen con muchos vacíos. Entonces, vienen, que se han divorciado, que se han sentido rechazadas o que se sienten gordas. Entonces, la transformación primero es mental.

Diana me habla sobre la manera en la que sus estudiantes se quejan en el día a día porque se encuentran bajo presión, comparándose constantemente con otras personas. La mayoría de mujeres buscan a Diana con el propósito de encontrar en ellas, por medio del ejercicio y de su dirección, una razón para fortalecer o empezar a cultivar el amor propio. Sin embargo, como lo anota Diana; ellas “van en busca de distraer su mente o a superar sus problemas”, haciendo otras cosas, en este caso, yendo al gimnasio. De modo que el lugar del gimnasio es un escenario en donde se va a realizar determinadas prácticas, pero también, como si fuera un lugar “sagrado”, van en busca de sanar su cuerpo, y su mente; allí superan sus situaciones cotidianas, es un lugar al que recurren para generar otro tipo de pensamientos, y ubicarse en el mundo de otras maneras.

—Ya, digamos, al cabo de seis meses todos tienen un *chip* diferente, ya hay más autoestima, se alimentan sano, les gusta el ejercicio, han cambiado un estilo de vida. No es fácil y no todos lo logran, pero la mayoría sí.

Para Diana, ese *chip* diferente solo es posible en la medida en que se centre en repetirle a sus estudiantes que “todos somos seres humanos diferentes” y que el tema del amor propio va encaminado a no compararse con los demás. En ese sentido, Diana se propone trabajar con sus estudiantes el aspecto físico, mientras entrenan, pero al mismo tiempo, el aspecto mental, mientras les habla de motivación y transformación.

Alejandra (malejalinares\_v en Instagram), también me habló alguna vez del *chip*. Sin embargo, ella no lo ve solo como algo que se pueda transformar. Para ella es, metafóricamente hablando, como una IA (Inteligencia Artificial), que se tiene, o no se tiene, “insertada en el cerebro”.

Alejandra vive corriendo en los azares del día a día. Trabaja, estudia, está casada; tiene una hija de diez años. Conocerla no me fue tan fácil; inclusive, dentro de su cuenta de Instagram, ubicar las cosas que siente y piensa es una tarea que se debe hacer con cuidado y tiempo. Una mañana le escribí un mensaje a su Instagram, contándole que la seguía hace muchos meses y que quería conocerla, preguntarle por su estilo de vida y generar, de esta

manera, herramientas valiosas para mi tesis. Ella se demoró en responder, pues su tiempo es contado para cada cosa, pero cuando lo hizo, hasta se preocupó porque yo ya no quisiera conocerla, y al final, luego de varias citas fallidas, nos conocimos.

Ella tiene sus metas claras y habla con seguridad de lo que quiere. Creo que esa fue una de las cosas que me atrapó por completo cuando hablamos un miércoles lluvioso en un Juan Valdez, por la calle 116, en Bogotá.

Ella me transmite calor de hogar; al hablarle, al verla en su Instagram, siento familiaridad. Es trigueña, de ojos verdes y estatura más alta del promedio; sus curvas son bien pronunciadas. Su manera de ser es apaciguada, me transporta a la sensación que siento cuando estoy con mi hermana mayor, un sentimiento de alivio, de calma y de confianza. Le pregunté sobre cómo se había involucrado en el mundo *fitness*, y me dijo sin pensarlo:

—¿Cómo empecé?... Digamos que desde que yo estaba en el colegio a mí los deportes siempre me gustaron. Practicaba básquetbol, voleibol, iba al gimnasio, hacía natación, y siempre fui muy amiga del deporte. Pero cuando entré a la universidad, ya me fue quedando un poco menos de tiempo, y después tuve a mi hija y me engordé terrible, porque yo siempre había tenido un cuerpo agradecido... Agradecido, ja, ja, delgadita, nada del otro mundo. Tuve a Salomé y me engordé terrible, yo creo que me subí por allá unos veinte kilos, pero en ese momento uno no está preocupado más que en cuidar a su bebé. Fue pasando el tiempo, normal, y como a los dos años, tres años, volví a pisar un gimnasio. Entonces, cuando volví a pisar un gimnasio, eso es como un *chip*: lo tienes o no lo tienes.

El *chip* del que me habla Alejandra es la manera en la que nos sentimos profundamente enlazados con algo, y para Alejandra es tan sencillo como tenerlo o no tenerlo. Si no se tiene, debe haber un trabajo duro para conseguir la transformación mental que, según ella, se requiere en el proceso de volverse un ser *fitness*. Pero ¿en realidad se trata de una IA? En las palabras de Alejandra, siento una profunda distancia en lo que ella considera son las facultades del ser humano para transformarse y siempre reinventarse. La mente humana,



pienso, no es como la de una máquina. No tiene insertados conocimientos sobre lo que debe, o no, ser algo. Se alimenta de las experiencias y de los procesos vividos; toma elementos de aquí y de allá, de ella y de las otras mentes que percibe. Está sujeta al entorno en donde vive. Se trata de inspirar, confiar, amar, soñar, agradecer, ¿acaso, la máquina los experimenta?

Para Patty (@pattyguarín en Instagram), el *chip* es también un *click*, es un cambio de mentalidad —como ella lo llama— que solo se logra con disciplina. A ella la conocí por teléfono una tarde de viernes. Es certificada como *personal trainer* en NASM y trabaja dando asesorías presenciales y *online* como *health & nutrition coach* y cursos de cocina saludable. No tiene mucho tiempo para otras cosas, así que decidimos, en una conversación por *WhatsApp*, hablar por celular para que ella me contara por qué se apasionó por el *fitness* y por enseñar un estilo de vida saludable. Luego de conversar por *chat* en varias oportunidades, mi trabajo en un consultorio de belleza me dio la oportunidad de ir a su casa a realizarse un tratamiento en sus pestañas y, así, poder conocerla de manera distinta a cómo la conocía por Instagram. Patty es pequeña, menuda y castaña. Es la más joven de las tres, pero igual de madura y decidida. Ella es más seria, es centrada con cada pensamiento que expresa y gentil al hablarme de lo que le parece y no le parece; de lo que opina sobre su vida. Es apasionada por la gastronomía saludable y por disfrutar de un buen plato de comida en su casa, con su gata gris llamada Coco.

Al respecto de cómo ella piensa que con disciplina se logra lo que se desea, me dice:

—Lo más difícil de cambiar es la mentalidad, o sea, como hacer un *click* entre lo estoy haciendo porque me toca o lo estoy haciendo porque me siento bien. Eh, también, muchas veces como las malas decisiones que tomamos son, podrían no tomar, si uno controla un poquito mejor la mente y piensa cosas a futuro y no se deja llevar por el impulso. Entonces, lo mejor es tener como herramientas que nos ayuden a como aliviar con esas características humanas de dejarme llevar por el momento; entonces, es pensar un poco más a futuro y la satisfacción a futuro y no tanto la satisfacción de pronto momentánea. Así me guste el entrenamiento, pues obviamente duele, pues levantar pesas y eso es una incomodidad que se vuelve agradable después.

Pero, obviamente, al comienzo cuesta hacerlo, porque somos muy inmediatistas, o sea, queremos resultados ya, queremos sentirnos bien ya, queremos que no nos duela y que todo pase mágicamente, Y, pues, yo en realidad como lo veo es que para mí las cosas que cuestan, o sea, que requieren un esfuerzo y que requieren como organizarse y tener un plan, son muy gratificantes; más que por lograr un objetivo es como por uno sentirse que está yendo hacia alguna parte todos los días, como que estás poniendo un granito de arena todos los días por ese sueño que quieres cumplir.

—Ya sea por rendimiento o físico o simplemente como lograr un estilo de vida saludable, como concentrarse, más que concentrarse en el objetivo, aunque sí toca tenerlo claro, es concentrarse como en gozarse el proceso y hacer que cada esfuerzo; o sea, como que cada esfuerzo cuente, como que felicitarse uno mismo por lograr cosas en el día a día por pequeñas que sean, esa es como la parte de *coaching* que yo hago con las personas que asesoro, como que trato, como que no se enfoquen en que tienen que caber en los *jeans* o que tiene que bajar tanto de peso, sino como, míralo, te pongo un ejemplo: la diferencia que se siente tú comiéndote una hamburguesa con papas y malteada a comerte una ensalada con plátano y salmón. O sea, físicamente te vas a sentir muy bien en el momento, a la media hora, a la hora, vas a tener energía. No es como centrarse solamente en los resultados que necesitas tener a largo plazo, sino más como en un disfrutar el estilo de vida saludable hoy, así no hayas logrado el resultado que esperas. Y es eso como lo que a mí me mantiene firme y lo que trato de enseñarle a las personas que asesoro.

Cambiar el *chip*, es la manera en la que Patty define que pensar en la satisfacción a futuro y planear las cosas, es la parte más importante de ser disciplinado. Me dice que lo más difícil es cambiar la mentalidad de las personas, pues el ser humano es de placeres inmediatos y de impulsos, y para ella, controlar eso solo es posible mediante herramientas que hagan posible organizar las prioridades y disfrutar el proceso hasta llegar a cumplir los objetivos propuestos. Sin embargo, en este argumento de Patty se logra ver que, aunque el ejercicio es importante, no es fundamental a la hora de enseñar un estilo de vida saludable. Pues me repite que, aunque los objetivos físicos son importantes, lo que a ella le interesa propiciar, en ella y

en sus estudiantes, es entender que el proceso hacia la meta es significativo en la medida en que se disfrute de éste, olvidando por un momento la meta de un cuerpo esculpido. Pero noto en esto una contradicción, porque lo que se desea aún más que el proceso, como luego evidencio, es el cuerpo esculpido para la propia satisfacción, es el cuerpo que se muestra a los otros. Esa satisfacción se alimenta de adulaciones, y demostraciones de que lo que se es, lo desean los otros, y en el proceso de transformación, lo apropian como suyo. Apropiar el cuerpo de los otros, para hacerlo suyo. No en un sentido metafórico, sino visual, cárnico, tangible.

Para Diana, cambiar el *chip* es cultivar el amor propio sin compararse con los demás. Les habla a sus estudiantes sobre la importancia del ejercicio físico, pero también sobre lo primordial que es fortalecer la parte espiritual. Intuyo de sus palabras, las maneras en las que se ha ido configurando para sí un conocimiento que ha adquirido con los años, con el estudio, con la indagación, pero también, otro conocimiento que ella no conocía, el de los otros sobre aquello que le gusta, y que ha ido haciendo suyo. Así, se va configurando una noción de cuerpo particular, que recoge diferentes tipos de conocimiento acerca de su cuidado y su construcción.

Alejandra entiende el *chip* como una IA (Inteligencia Artificial), que se tiene insertada en el cerebro o no se tiene; si es lo último, el trabajo debe ser doble para garantizar la transformación que se desea. Para Patty, el *chip* es un *click* que se oprime, como con el *mouse* en un computador, con la mente en el cerebro. Se trata, afirma, de pensar en todo lo bueno que traerá a futuro un buen comportamiento basado en la disciplina en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico. Esperar los buenos resultados, asegura Patty, solo es posible si se logra controlar los impulsos humanos de querer todo inmediatamente y sin esfuerzos.

La mente, a modo de ejecutar un *click* mental, hace posible cambiar el *chip*.

## La comida como una disciplina que genera resultados

El cómo se construye el cuerpo, y se transforma la mente, a través de lo que se consume, es algo más complejo que alimentarse con cosas “buenas o malas”. La comida es una disciplina, es configuradora de una serie de relaciones que se tejen en torno al ser *fitness*, y que desembocan en una suerte de organización y planificación de raciones y horarios específicos para alimentarse con el fin de lograr objetivos a nivel físico y mental, que se han propuesto en el proceso de transformación. Por supuesto, cada una de mis acompañantes también me hizo ver que la comida como una disciplina, juega un papel preponderante dentro del *fitness*, pues es la manera en la que nos relacionamos con el mundo, con las personas que nos rodean y con nosotros mismos.

Patty me contó durante nuestra primera llamada, sobre un desorden alimenticio que la hizo enfocar su atención en cómo verse y cuidarse, en valorar cada cosa que su cuerpo necesitaba y entender que más allá de una ayuda psicológica, la manera sobre cómo detener ese desorden, era teniendo control sobre qué cosas consumía y qué actividad física realizaba, concibiendo su cuerpo de otras maneras, configurando su subjetividad en torno a ser responsable de sí. Me dijo que:

—Yo tuve un desorden alimenticio en la adolescencia, y eso me hizo enfocarme un poco más en ver cómo usar la alimentación para salir de eso, que más que eso, no solo como la parte psicológica sino como aprender a comer bien, como qué necesita mi cuerpo y cómo con actividad y alimentación podía lograr como un balance y poder salir realmente de ese desorden.

La alimentación es tan importante para Patty, ya que gracias a ella logró *controlar* ese desorden alimenticio. Dice que más allá de tener un apoyo psicológico para tratar el tema, la alimentación sana y balanceada la ayudó a entender que podía tener un balance en su vida. En este fragmento de su historia también se hace significativo el concepto acerca de un cambio de mentalidad, porque en el proceso de empezar a pensar diferente respecto de su cuerpo y de lo que ingería, fue que Patty logró crear el hábito de comer sano y aceptar que

no le gustaba su cuerpo tal cual era, para luego, con ayuda de estas herramientas, de alimentación y de ejercicio, para mejorar su salud y transformar su apariencia.

Sin embargo, no todas se iniciaron en el proceso de ser *fitness* por algún desorden alimenticio o una experiencia similar. Para Diana, la comida es como un ritual que llega a considerarse algo “sagrado”, porque de ahí parte todo lo que configura el universo *fitness*. Diana considera la dieta alimenticia como un estilo de vida y no como un instrumento para adelgazar. Me dice que hay que tener una organización para planear qué comer no solo para verse bien físicamente sino por cuidar la salud mental.

—Empezar a cambiarles también sobre la comida, porque todos comen mal, entonces, no es una dieta, es un estilo de vida. Tú tienes que empezar a saber qué alimentos consumes más, cuáles menos; además, no solamente por verse bien, sino porque te dañan o te mejoran la salud. Si comes mal se va a notar en tu piel, en el estado de ánimo; entonces, primero, es como eso.

—El tema de la alimentación es que sea muy sana, que venga del campo: gallina orgánica, hortalizas, mucha fruta, y de vez en cuando si uno come pizza, porque el cuerpo también necesita esa comida chatarra como para desestancarse, no acostumbrarse siempre a lo mismo. Entonces, está permitida, está bien. Todos los días organización y disciplina con la comida.

Esto pareciera ser una contradicción de lo que piensa Diana, pues me habla sobre la comida correcta que debemos ingerir, pero luego está de acuerdo en comer cosas que para ella no son saludables, como una pizza, porque piensa que el cuerpo también debe "desestancarse"; es decir, entiendo, que se vuelve más dinámico, y al momento de enfrentar adversidades reacciona mejor que si solo se acostumbra a ciertos alimentos. Al respecto de eso, Patty también piensa similar, pues ella crea recetas que contengan de *todo*, pero que sean sanas, que alimenten y mantengan el organismo dinámico, en constante actividad.

Empero, cada una logró dejarme ver que la alimentación es la parte más importante para poder lograr un estilo de vida sano. Independientemente del entrenamiento, si la comida no está enfocada en lo que se quiere, el cuerpo y la mente no van a responder al objetivo propuesto. Eso es lo que me explica Alejandra, al contarme cómo ella organiza su plan de alimentación semanal. “Si no hay planificación con la comida, no hay resultados”, me explicó un día cuando quiso contarme acerca de la manera en la que ella ve la comida y de la manera en la que planifica semana a semana su dieta:

—Lo que pasa es que el tema de la alimentación depende de tu objetivo, ya no es simplemente, o sea, lo que pasa es que la gente piensa que hacer dieta es comer lechuga, tomate y pollo, y eso es mentira. Realmente, la dieta está basada en tu objetivo. Si tú quieres adelgazar, tienes que tener una ingesta diferente a si quieres ganar masa muscular. Por ejemplo, yo ya estoy en etapa de volumen, ya la voy a terminar en una semana, y ahí sí voy a empezar a quemar grasa y por eso mi dieta va a cambiar, pero sea cual sea, varía, como te digo, de acuerdo al ejercicio. Y dos, yo sí soy muy organizada con la comida y en eso si la gente tiene que empezar a cambiar eso también, por lo que te digo que no es ir y pedir una lechuga, un tomate y un pollo.

—Si tú me preguntas cómo hago yo, yo todos los fines de semana, casi siempre todos los domingos, organizo el *mise en place* de toda la semana, porque a mí no me queda tiempo para estar cocinando todos los días. Entonces, yo cojo el fin de semana, voy y hago el mercado de verduras, de lo que vaya a hacer, y dejo el preliminar listo. Todo picado, lo dejo en coquitas, en canasticas en la nevera. Arreglo las proteínas, el pollo, el pescado, como vaya a organizar el menú de la semana, que todos los días lo único que yo tenga que hacer sea armar, armar. Y a mí hija que sí tiene que comer algunas cosas que de pronto yo si suprimo, sí trato de dejárselas en la noche listo. Entonces, también me toca llegar en la noche a cocinar, imagínate ja, ja. Pero lo que te digo, la dieta depende mucho de tu objetivo, es mentira que uno tiene que comer poquitas calorías para bajar de peso, eso no funciona así. Realmente, es que aquí nos podríamos quedar dos horas, yo contándote cómo debe funcionar un entrenamiento, porque es

que básicamente el entrenamiento es como un 40% y la alimentación tiene un peso mucho más grande. De la alimentación dependen tus resultados.

Con la anterior explicación es que confirmo que el acto de comer es un acto de disciplina. La manera en la que las mujeres deciden alimentarse, de acuerdo a la etapa en la que se encuentren, es fundamental para lograr la transformación. Alejandra, a diferencia de Diana y Patty, estructura su dieta semanal en un solo día, no improvisa ni planea en el día a día. El proceso implica una metodología sistemática y exigente que se concibe como complementaria en relación con el ejercicio físico. Implican un proceso, un conjunto de procedimientos para cada momento del proceso y una contabilidad mínima que estima las necesidades y mide los que se necesita, lo que se hace y lo que se logra.

Diana me hizo ver la comida como una disciplina, en el sentido de que en torno a ella giran determinadas prácticas que se rigen por una organización que depende de los objetivos a alcanzar tanto del cuerpo como de la mente, pero que también se ajusta a los modos particulares de pensar. Una vez le pregunté por una dieta sana para una mujer ajena a las conversaciones acerca del ser *fitness*, y me dijo:

—Como todo es disciplina. La comida, es una disciplina. Yo le digo a todas: cualquiera que coma cinco o seis veces al día en proporciones pequeñas se mantiene delgado. Tener equilibrio: carbohidratos en un 20%, frutas y verduras en un, digamos, 50% y grasas, porque todo el cuerpo lo necesita, “no, que yo no como esto”, no, necesitas comer todo, porque ya te vuelves anoréxico, te obsesionas, no. Come equilibradamente todo, porque el cuerpo lo necesita. El tema de la alimentación es que sea muy sana, que venga del campo: gallina orgánica, hortalizas, mucha fruta, y de vez en cuando si uno come pizza, porque el cuerpo también necesita esa comida chatarra como para desestancarse, no acostumbrarse siempre a lo mismo. Entonces está permitida, está bien. Todos los días organización y disciplina con la comida.

En Diana la comida como una disciplina se configura de acuerdo a las prácticas que desarrolla en su día a día, planificadas sí, pero más dinámicas que en Alejandra y en Patty,

pues para Diana, no salirse de los parámetros es fundamental, pero poder comer ciertos alimentos en un mismo día, también es permitido. “Dime qué comes y te diré quién eres”, era su frase reiterada al hablar sobre la alimentación sana.

### **El ritual de las rutinas. Hacerse cuerpo en imágenes**

La rutina cobra importancia dentro del proceso de transformación, cuando la idea principal es naturalizar cada una de las prácticas que conforman una parte primordial de las acciones cotidianas, así como interiorizar la rutina misma en el día a día. Estas prácticas producen una realidad en función de un ritual que cobra sentido socialmente; es un ritual, porque se repite a diario entre un entramado conceptual reiterado a través de símbolos que lo acompañan; y que se hacen válidos en la medida en que significan los conceptos clave que son: constancia, hábitos, disciplina y voluntad.

Ya nos decía Victor Turner, en su libro *La Selva de los Símbolos* (1967), que consideraba cada elemento estructurante como un símbolo que marcaba una parte del proceso social en tanto fuera analizado desde una secuencia temporal, pero sin dejar de lado su relación con los demás acontecimientos de la vida social de un grupo. Los símbolos rituales, para el autor,

“[...] están esencialmente implicados en el proceso social [para] ver las celebraciones rituales como fases específicas de los procesos sociales por los que los grupos llegaban a ajustarse a sus cambios internos, y a adaptarse a su medio ambiente. En esta perspectiva, el símbolo ritual se convierte en un factor de la acción social, una fuerza positiva en un campo de actividad. El símbolo viene a asociarse a los humanos, intereses, propósitos, fines, medios, tanto si estos están explícitamente formulados como si han de inferirse a partir de la conducta observada. La estructura y las propiedades de un símbolo son las de una entidad dinámica, al menos dentro del contexto de acción adecuado” (Turner, 1967, pp. 21-22).



El autor nos hablaba sobre el ritual y sus símbolos, definiéndolos de la siguiente manera. Por ritual significa:

“[...] una conducta formal prescrita en ocasiones no dominadas por la rutina tecnológica, y relacionada con la creencia en seres o fuerzas místicas. El símbolo es la más pequeña unidad del ritual que todavía conserva las propiedades específicas de la conducta ritual. [...] Un «símbolo» es una cosa de la que, por general consenso, se piensa que tipifica naturalmente o representa, o recuerda algo, ya sea por la posesión de cualidades análogas, ya por asociación de hecho o de pensamiento. Los símbolos que yo observé sobre el terreno eran empíricamente objetos, actividades, relaciones, acontecimientos, gestos y unidades espaciales en un contexto ritual” (Turner, 1967, p. 21).

Para el autor, el ritual es el momento en que una sociedad reaviva las normas y valores consagrados que le dan cohesión y estructura a la misma; por esto, el ritual es la rutina que abarca de forma reiterada las prácticas que, además de conseguir la transformación en cada actor como fin común, hacen visible los pensamientos y emociones que logran dar cohesión a la comunidad; lo que permite que esta construcción del ser *fitness* sea una construcción social aceptada. Los símbolos se encuentran divididos entre dominantes e instrumentales. Los primeros, están cargados de un significado consistente dentro del sistema simbólico, es decir, son elementos constantes que no cambian con el tiempo. Estos símbolos que son vehículos de la significación, son las imágenes sobre las prácticas del ser *fitness*, aquellas que circulan instrumentalmente dentro de la red. Estas imágenes se ponen en función de la repetición, de las rutinas, es decir, del ritual mismo. Por lo tanto, las rutinas se configuran como la acción o práctica social. Y los símbolos instrumentales (las imágenes del cuerpo hecho mediante esas prácticas) son los medios para que el ritual; es decir, las prácticas rutinarias en su persistencia, en este caso, son la puesta en práctica de los conceptos clave: constancia, hábitos, disciplina y voluntad.

Es, en este sentido, que los elementos que conforman el ritual, las rutinas que desarrolla el ser *fitness*, enmarcan los símbolos rituales susceptibles de ser analizados a la luz

de un proceso social, que es la transformación del ser. De esta manera, la rutina juega un papel importante, porque es el elemento que permite la conexión entre el cuerpo y el ritual, es la manifestación de la acción reiterada y ritual, mientras se acrecienta la conciencia, la voluntad del ritual, es decir, la creencia y la entrega al ritual. La rutina es importante, porque dentro del ritual se posibilita que el ser *fitness* haga la conexión entre “el cuerpo físico” y “la mente”, de modo que las prácticas rutinarias que conforman el ritual cobran un sentido en función de la simbología que éste carga.

Lo anterior es fundamental para entender que la mente es la que opera en la materialidad corporal, la rutina disciplina a la mente, haciendo posible la configuración de un ser *fitness* entregado a unos preceptos significativos que son los conceptos clave señalados anteriormente. Es así como se hace posible que la mente logre operar sobre la vida material, que se logre cambiar el *chip* del que mis acompañantes hablan, que un estado mental se materialice.

En el *fitness*, la disciplina es la base para sumar hábitos que con el tiempo crean la rutina. Las rutinas se vuelven patrones de sentido, sociales, pero también personales en función de cómo el ser *fitness* se aproxima al mundo, de cómo se concibe o se plantea ser corporal y mentalmente en el mundo. Entonces, este ritual, es presentado por medio de fotografías (cargadas de simbolismo) y recomendaciones a lo largo de la mañana o la noche en Instagram. Cada fotografía se encuentra destinada a representar un fragmento del ritual con el propósito de darle fundamento a cada idea.

En el sentido estricto de la palabra, la constancia es permanecer. Justamente los hábitos de Patty se encuentran formados de manera que simplemente los vive y no los tiene escritos como un plan que debe seguir, “es algo natural” me dijo un día cuando hablábamos sobre la delgada línea que separa la obligación, es decir, ese “tener que hacer”, en sus palabras, que deriva en el disfrute de un estilo de vida saludable.

—Bueno, yo siento que ya tengo mis rutinas y como mi estilo de vida que hago porque me gusta y no porque me toque, o sea yo no sigo como una dieta o como: “no hoy me

toca ir a entrenar” sino que realmente lo disfruto y lo hago como algo natural. Y eso lo he ido logrando porque, como que he aprendido a disfrutar un estilo de vida saludable, lo que para muchas personas es un esfuerzo yo siento que lo hago de forma natural y me gusta y como que disfruto parte de enseñar, porque es algo que genuinamente me gusta.

Es importante, porque a lo largo de los años lo ha aprehendido como algo para sí misma. Eso que, lejos de ser una obligación, se transformó para ser un ideal en su vida. Ha “naturalizado” su rutina, haciéndola parte ritual de su proceso, en la medida en que sucede una reiteración de cada práctica. Ahí, también, me habla del hecho de que enseñar es algo que hace sin esfuerzo, porque ama su estilo de vida y enseñarlo también se enmarca dentro de ese ideal. Pero enseñar, supongo, contiene mucho más que solo transmitir una experiencia, porque se tiene arraigada como algo natural. Esa experiencia de disfrutar lo que hace, deviene de un proceso mucho más amplio que solo apropiarlo a tal punto de que le guste, pero tal reiteración lo ha hecho así a través de los años.

Alejandra lo expresa diciendo que muchas personas desisten al poco tiempo de que no ven resultados; me dice que tener un estilo de vida sano es permanecer, es estar y no desistir, aun cuando ya se vean los resultados que se esperan. En este sentido, es evidente el hecho de que la constancia y la disciplina, como partes determinantes del proceso, trascienden a la idea de lograr un objetivo físico, son los símbolos rituales que se expresan en el ritual cuando se muestra el cuerpo hecho, gracias a la puesta en práctica de estos conceptos que mencioné unas líneas más arriba.

Me contó las múltiples cosas a las que se dedica con el fin de darme a entender que no es una mujer que vive del deporte como muchos creerían. Alejandra es mamá, esposa, empleada de una empresa y empresaria a la vez, pero el tema del *fitness* es tan importante para ella como todo lo demás, y es gracias a que lo ama de la misma manera que ama vivir su vida laboral y familiar, que logra tener tiempo para todo, es lo que entiendo de sus palabras. Mientras me lo decía un día, me hizo entender que el tiempo no es un limitante para hacer todo lo que se desea. Aunque, supongo, pensarlo es fácil, ponerlo en práctica es lo

complicado. Y eso que entendí con ella es lo que ella quiere que todos entiendan y pongan en práctica con su ayuda. Por esa razón, actualmente inició sus estudios en el área del deporte y planea entrenar a quienes se interesan y le preguntan sobre su estilo de vida en sus cuentas en redes sociales.

—Para mí es como otro trabajo, es igual, es una responsabilidad entrenar como ir a trabajar, exactamente, es lo mismo.

—Y... yo me enamoré, me enamoré de esto, lo que te digo, para mí prácticamente levantarme a entrenar es una responsabilidad; obviamente hay días más difíciles, pero ya metida en esto ya...; obviamente, cuando tú ya estás metido en esto pues te metes de lleno como en el mundo, y empiezas a rodearte de personas que les gusta lo mismo, empiezas a enterarte más de cosas y te llena, ya es algo que hace parte de tu vida, así fue como yo empecé.

Lo anterior me dio las pistas sobre lo que puede llegar a ser una comunidad *fitness* en Instagram. Una persona, al estar inmersa dentro del tema de lo saludable y al exhibirse en la red por medio de la imagen, se ha ido contactando con personas que piensan y quieren cosas similares en cuanto al tema del equilibrio saludable. Mediante sus palabras, me representa un mundo de mundos llamado el *fitness*.

Para Diana, la palabra rutina, es la manera por medio de la cual, el ritual empieza a tener peso dentro del proceso de transformación. Ella me explicó que:

—La gente le tiene pavor a la palabra “dieta”. Dieta, cuando es algo para mejorar tu salud, para sentir un poquito más de vitalidad. En veinte minutos de ejercicio, lo que yo le digo a todas, se gana mucho. En veinte minutos de ejercicio le da más vitalidad al cuerpo, segrega feromonas, segrega ácido láctico, que le ayuda a despertar los músculos, a estar más vivo y más despierto en esta realidad.

Dieta y entrenamiento van de la mano, y es por eso que siempre identifiqué esa íntima relación, entre el cuerpo y la mente. Porque siempre están presentes. Y, aunque estos dos conceptos se enuncian como elementos distintos, el uno no puede ser sin el otro, pues se encuentran profundamente entrelazados en la rutina, en el ritual, son sus objetos de transformación, porque al alimentarse y entrenar para mejorar ambos se llega a la cúspide del equilibrio, tan anhelado y nombrado en el mundo *fitness*.

Las mujeres me han mostrado la manera en que se ha ido configurado su subjetividad en torno a sus cuerpos y la manera de pensarlos. Independientemente de manejar con exactitud un saber especializado acerca de su anatomía y los procesos químicos que allí se dan, el asunto es ver cómo ellas, al hablar de cosas específicas sobre el cuidado de sí mismas o el esfuerzo y la dedicación, están haciendo cierto énfasis en unas maneras de pensar que bien pudieran negar otras, también posibles de entender.

Sin embargo, lo valioso de ello es ver cómo estos elementos se han ido construyendo con su experiencia, pero, además, con el conocimiento de los otros, aquello que transmiten de su experiencia. Esto es un hecho diciente acerca de cómo estas comunidades forjadas en la red, toman elementos de uno y de otro lado para alimentar esas nociones. Además, generan la necesidad de construir un conocimiento compartido acerca de algo, que implica investigar, estudiar. Pues no es gratuita la trayectoria que se traza el ser *fitness* en busca de seguir siempre transformándose.

### **Las prácticas rutinarias que conforman el ritual**

El ritual que se hace necesario para lograr el ser *fitness* se encuentra íntimamente relacionado con el hecho de que el *fitness* está enmarcado dentro del ámbito de la salud y de lo estético. Sin embargo, para lograr dar a conocer cuáles son las prácticas que conforman el ritual, es necesario entender el *fitness* como una construcción social que, desde el deseo y el anhelo de satisfacción, recae sobre el cuerpo físico para lograr ser. A continuación, doy a conocer las prácticas, hechas imágenes, que se desarrollan y se publican en Instagram,

concibiéndolas como la parte central que condensa la significación del proceso ritual; se trata de los símbolos que hacen posible el proceso de transformación del ser *fitness*, es decir, que lo hacen un ritual.

Las publicaciones que aquí analizo pertenecen a las cuentas de Instagram de mis acompañantes Patty (@pattyguarin), Diana (@diamore\_fit), y Alejandra (@malejalinares\_v); fueron elegidas de entre una amplia recolección de datos entre los años de 2017 y 2018, y están organizadas de acuerdo a breves descripciones más que dan contexto a las fotografías publicadas y fechadas, seguidas de la descripción que cada una de ellas ha elegido para dar a conocer el propósito de la publicación.



(Publicación disponible a la fecha: febrero de 2019)

1 Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos -  
<https://www.instagram.com/p/BYOgj46DCMQ/?taken-by=pattyguarin>

Aquí, Patty hace auto referencia directa a la manera como se debe entrenar sin sobrepasar los límites. La clave, según su experiencia, es estimular, en vez de forzar el cuerpo

con muchas horas de entrenamiento; se trata de lograr una moderación. En esta descripción, está haciendo constante referencia a su modo de vivir, a la manera correcta en la que se debe desarrollar el proceso de transformación; en otras palabras, el proceso ritual. Por esto, su fotografía es tan importante, porque deja ver su cuerpo como el símbolo que condensa la significación de la moderación.



**(Publicación disponible a la fecha: febrero de 2019)**

2Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos -  
<https://www.instagram.com/p/BWlj-ORDSK4/?taken-by=pattyguarin>

La descripción de esta publicación muestra minuciosamente el tipo de rutina que trabaja para transformar su cuerpo sin perder la "feminidad". Es un claro ejemplo de auto referencia, ya que siempre está volviendo a la forma en la que ella lo hace y le funciona.

Se podría decir, que el ritual está enmarcado, además de construir una vida sana, en la lógica de conservar un propósito estético específico que se han trazado como objetivo independientemente de querer, además, un cuerpo sano.

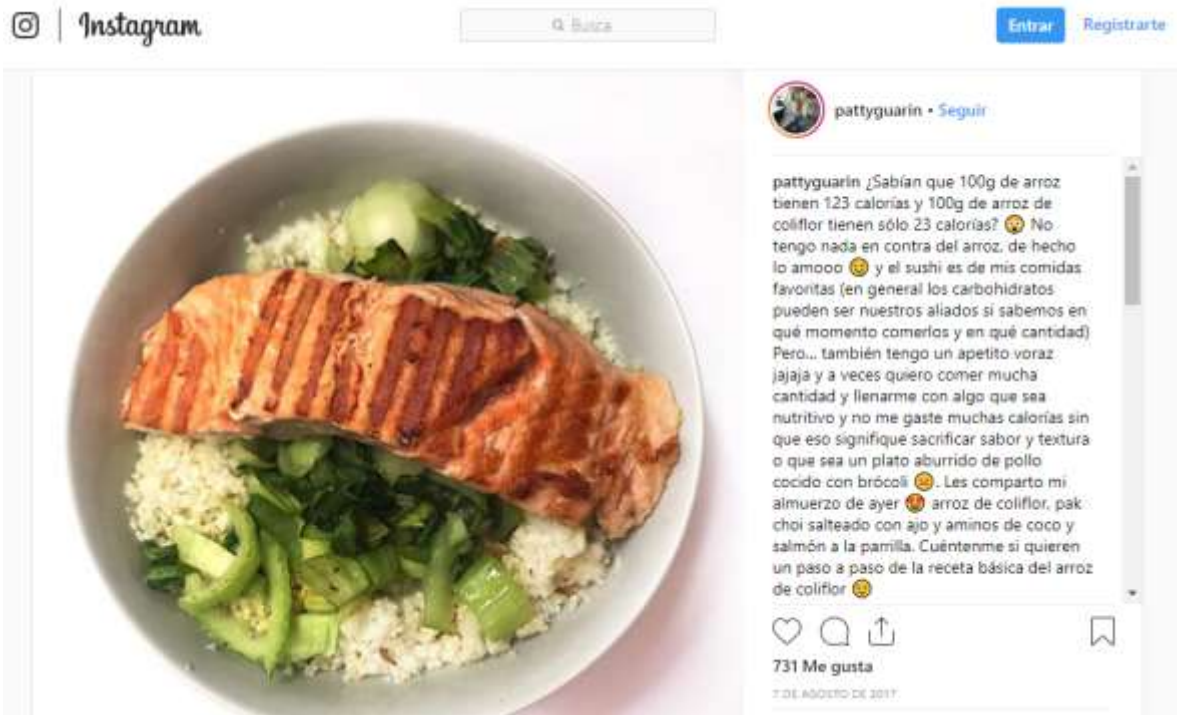


**(Publicación disponible a la fecha: febrero de 2019)**

*3Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos -  
[https://www.instagram.com/p/BXCG9\\_ljW0z/?taken-by=pattyguarin](https://www.instagram.com/p/BXCG9_ljW0z/?taken-by=pattyguarin)*

Estos consejos a partir de lo experimentado en su día a día, resultan estructurantes en las rutinas que crean sus usuarios con base en la rutina de Patty y en todos los elementos que ella incluye y cree importante comunicar. Son la manera de mostrar aquello que ha sido funcional en el proceso y que es posible que otros apropien gracias a que se muestra haciendo auto-referencia.



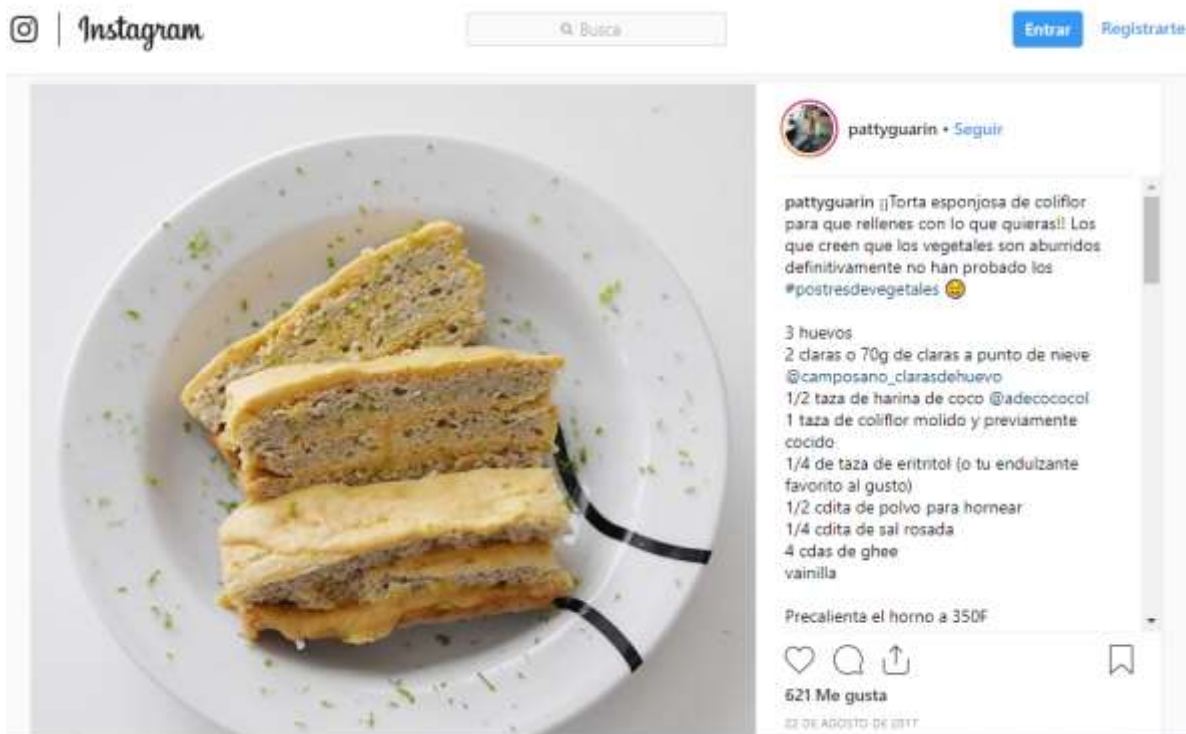


(Publicación disponible a la fecha: febrero de 2019)

4Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos -

<https://www.instagram.com/p/BXf7yKWjzex/?taken-by=pattyguarin>

La comparación entre la cantidad de calorías de un plato y otro, son una manera de comprobar qué es aquello que puede ser sano y qué no. Sano en el sentido de que lo que se consume logra suplir una necesidad básica de alimentación, pero a la vez, logra ir creando el hábito de disfrutar de estas preparaciones saludables y diferentes a lo que ellas denominan comida “chatarra”. Además, la disposición de las porciones dentro del plato, en la imagen, hace que esta preparación, sea agradable a los ojos de los usuarios y, sea puesta en práctica y apropiada para sí.



**(Publicación disponible a la fecha: febrero de 2019)**

5 Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos -  
<https://www.instagram.com/p/BYHZX2xDHCb/?taken-by=pattyguarin>

A medida que publica recetas sobre platos sanos, va soltando más pistas sobre otro tipo de recetas, logrando que la audiencia que sigue sus *tips* de comida aumente diariamente. Esta estrategia se ve reflejada en los comentarios de los usuarios que la siguen, ya que lo que expresan en ellos, es que ponen en práctica cada consejo. Es decir, que las rutinas de los usuarios también se empiezan a estructurar de acuerdo al contenido que Patty comparte a diario.

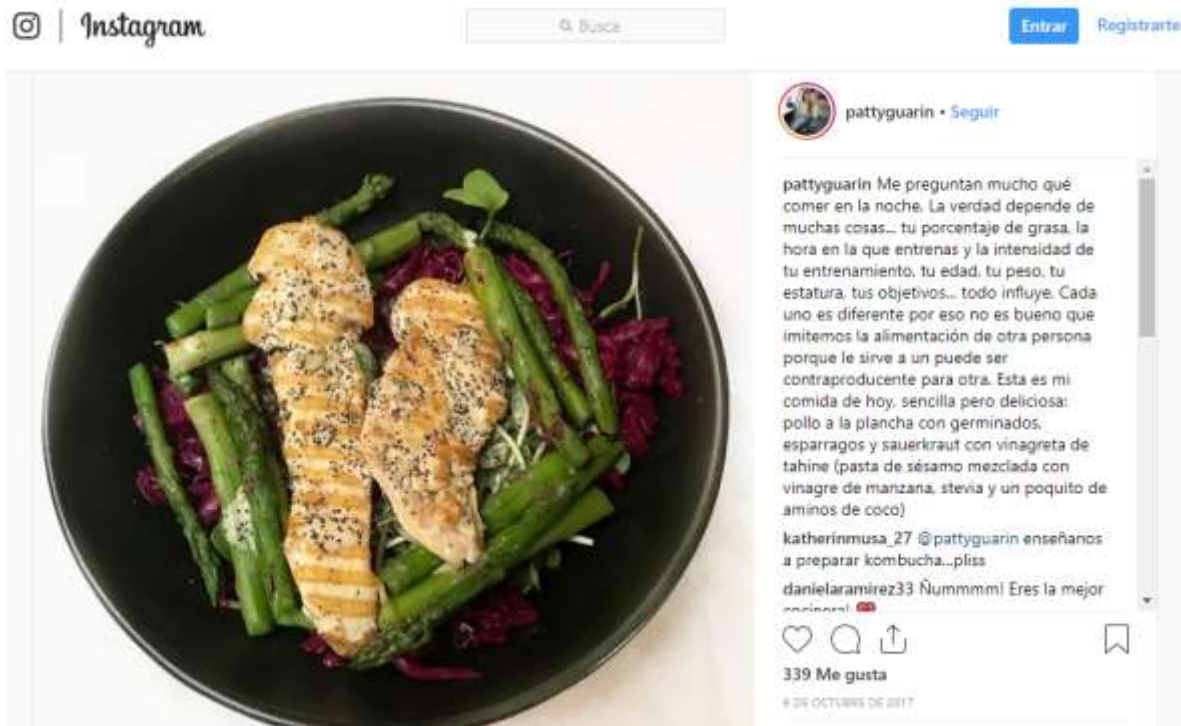
Este conocimiento que Patty deposita en las descripciones de este tipo de publicaciones, no es un mero hecho de imitación, pues sus recetas son originales y balanceadas. Esto deja claro que detrás hay un proceso de investigación y de conocimiento acerca de la alimentación sana, pues cada receta y cada forma de preparación, dejan ver la planeación que hay detrás.



(Publicación disponible a la fecha: febrero de 2019)

6Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos -  
<https://www.instagram.com/p/BXUXfBvjrXx/?taken-by=pattyguarin>

La comida “sana” debe ser placentera para que supla las necesidades del cuerpo. Esto me indica que, desde la perspectiva de estas mujeres, existe una íntima relación entre la mente, la comida que ingerimos y el cuerpo sano. Una íntima relación en el sentido de que estos conceptos son sensibles de ser analizados en un mismo elemento discursivo para sustentar el hecho de que, si se disfruta la ingesta de comida, el efecto que trae sobre el cuerpo se hace efectivo, es decir, se logra el objetivo propuesto. Esta es una de las formas de mostrar que la mente materializa su acción en el cuerpo, hace posible que cada objetivo se logre ver en la materialidad. Es decir, que el verdadero agente es la mente.



(Publicación disponible a la fecha: febrero de 2019)

7Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos -  
<https://www.instagram.com/p/BaDEEnRD97I/?taken-by=pattyguarin>

Esta publicación va dedicada a gente que ya se encuentra inmersa en el mundo del ejercicio y la comida sana, ya que los valores que nombra van relacionados a unos objetivos específicos que solo se tienen si se está en un programa “saludable”.

Aquí, Patty hace énfasis en que cada organismo es diferente, y aunque advierte en que imitar puede ser contraproducente, muestra su cena y la preparación con los ingredientes descritos, sin explicar a fondo en qué parte del proceso se encuentra o cuáles son sus objetivos propuestos de los cuales deviene esta cena específica. De modo que no se trata de seguir exactamente cada paso del proceso de Patty o de decir si está bien o mal, sino más bien entender que estas mujeres se visten de autoridad gracias a la práctica sostenida y persistente en sí mismas; y por esto, el contenido que publican tiene elementos valiosos.





**(Publicación disponible a la fecha: febrero de 2019)**

8Fotografía. Patty Guarán (@pattyguarin) • Instagram photos and videos -  
<https://www.instagram.com/p/BWuxl5EDHdR/?taken-by=pattyguarin>

Con este video, de pocos segundos, Patty se preocupa por mostrar su abdomen girando su torso, hace que los usuarios se inspiren y escriban que su estilo de vida es un ejemplo a seguir para ellos. Aquí les inculca el tipo de propósito estético que concibe como bello, pues, en la composición de la imagen que ha logrado, se preocupa por mostrar su cuerpo esculpido en un cierto modo.



**(Publicación eliminada a la fecha: febrero de 2019)**

*9Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -  
[https://www.instagram.com/p/BWdyDJbnHeU/?taken-by=dianamore\\_fit](https://www.instagram.com/p/BWdyDJbnHeU/?taken-by=dianamore_fit)*

Con este tipo de *tips*, Diana da a conocer las prácticas que realiza todos los días. Genera, con ello, un estilo definido en su cuenta que va encaminado a que los usuarios que la siguen hagan sus rutinas parte del ritual que desarrollan con base a lo que Diana muestra a diario. En la imagen se puede apreciar el escenario en donde esculpe su cuerpo. Nos da a entender que tiene un lugar específico en su casa, además del gimnasio, para trabajar en su estilo de vida y que, además, no lo lleva a cabo solo en el día, sino también en la noche, en su espacio doméstico.

**Publicación: 12 de julio de 2017-noche**

**Views: 3,711**

**Descripción:**

**Dianamore fit** Nada como accionar tu metabolismo en la noche con 15 mn de ejercicio , para quemar más calorías durante la noche 🙌😊🙌

#love #healthylife #happy #love



(Publicación disponible a la fecha: febrero de 2019)

10 Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -

[https://www.instagram.com/p/BWf9kGQn7DB/?taken-by=dianamore\\_fit](https://www.instagram.com/p/BWf9kGQn7DB/?taken-by=dianamore_fit)

Fotografías como ésta, en la que Diana expone explícitamente los contornos de su cuerpo y describe la manera en que lo ha logrado transformar, son recurrentes. En este caso, el objetivo es dar a conocer la forma en la que maneja su mente para lograr la materialización del cuerpo que expone, más allá de describir los ejercicios que ejecuta. Dice que “la fuerza de voluntad” es una de las maneras en que es posible lo anterior se hace posible.



(Publicación eliminada a la fecha: febrero de 2019)

11Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -  
<https://www.instagram.com/explore/tags/healthytraining/>

*Dominar las excusas*, parece ser la manera en la que se significa el concepto de disciplina; para Diana, ésta es la clave significativa de su acción. Con dominar, se está controlando la manera en la que emerge una suerte de subjetividad distinta a la que se tiene. Si se resiste a lo que se acostumbra antes de la transformación de concebir el cuerpo y la mente, surge una nueva forma de habitar y cuidar el cuerpo.

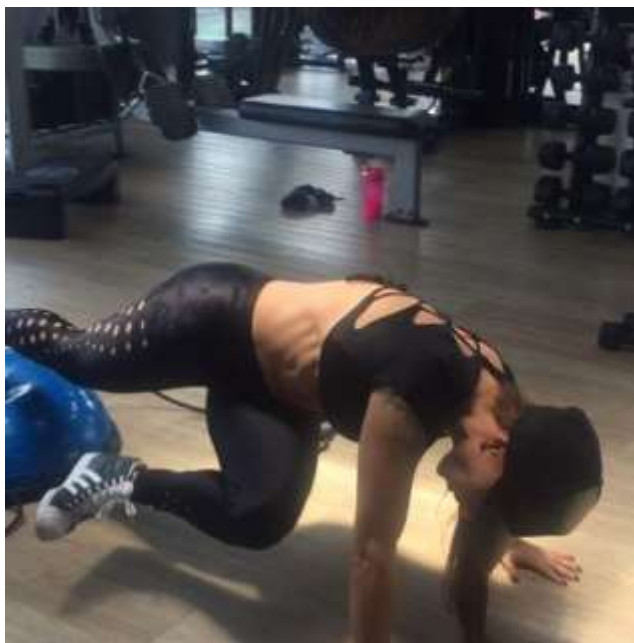
**Publicación: 12 de noviembre de 2017- mañana**

**Likes: 1,805 viwes**

**Descripción:**

**Diamor\_fit** Disciplina = clave 🙌💪❤️  
#healthytraining #healthylife #squats #fitglutes#me #absonfire #fitmotivation





(Publicación eliminada a la fecha: febrero de 2019)

12 Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -

[https://www.instagram.com/p/BZzC1HPnbHz/?taken-by=dianamore\\_fit](https://www.instagram.com/p/BZzC1HPnbHz/?taken-by=dianamore_fit)

A diferencia de fotografías en donde muestra específicamente partes de su cuerpo, en esta publicación Diana describe minuciosamente el tipo de ejercicio que ha ejecutado e ilustra con la fotografía, la manera correcta de realizarlo. Con esta imagen, es posible sentir las maneras en las que el cuerpo se maneja para lograr una definición específica de sus partes. Esperando, más allá, de imaginar cómo es concebir en nuestra carne la sensación de movimiento, es decir, de transformación.

**Publicación: 3 de octubre del 2017- mañana**

**Likes: 1,615 views**

**Descripción:**

**Dianamore\_fit** Circuito para quemar calorías y lograr definición muscular en el tren superior 🖐️🖐️

Abdominales con apoyo en bozu por 30 cambiando de pierna( recuerda mantener tu cadera y hombros alineados )😊

Burpees con flexiones por 15

Fondos con elevaciones de piernas por 20 🙋🏻🙋🏻🙋🏻

#fittrainer #healtytime #healtybody #outfit#love #magictraining #me #absonfire#sixpack  
#fitglutes #squats



(Publicación disponible a la fecha: febrero de 2019)

13Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -  
[https://www.instagram.com/p/Baetos-HBjk/?taken-by=dianamore\\_fit](https://www.instagram.com/p/Baetos-HBjk/?taken-by=dianamore_fit)

A partir de su forma de entrenar, aconseja a los usuarios que siguen diariamente sus contenidos la manera correcta de lograr llevar las rutinas de ejercicios. Muestra el cuerpo doblado para hacernos entender la manera correcta de lograr estirar y tonificar determinado grupo muscular. Sin embargo, las respuestas de algunos de sus usuarios parecen estar en torno a la posición erótica en la que se ha captado la imagen; dando lugar a otras formas de entender las publicaciones.

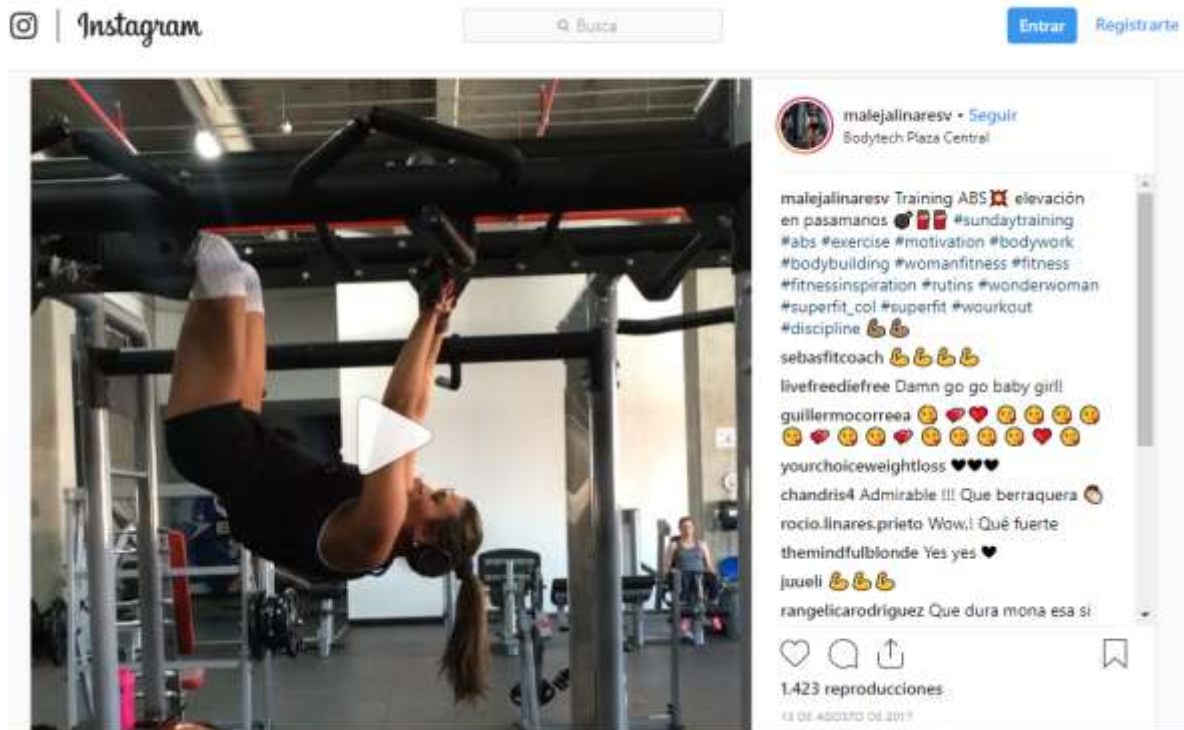


**(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)**

14Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -

[https://www.instagram.com/p/BX5N7AOHjKJ/?taken-by=dianamore\\_fit](https://www.instagram.com/p/BX5N7AOHjKJ/?taken-by=dianamore_fit)

Ser constante y disciplinado, pero también paciente, son los elementos claves que se exponen en este tipo de publicaciones sobre la marcación de los músculos. Estos conceptos, se vuelven claves pues son los que posibilitan el cuerpo hecho mediante su puesta en práctica.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

15 Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos -  
[https://www.instagram.com/p/BXwHiGABryBzqWOkTli3ZTHna\\_XdLQajMeZnI0/?taken-by=malejalinaresv](https://www.instagram.com/p/BXwHiGABryBzqWOkTli3ZTHna_XdLQajMeZnI0/?taken-by=malejalinaresv)

En esta publicación Alejandra describe a grandes rasgos el tipo de ejercicio que ha ejecutado e ilustra con la fotografía la manera correcta de realizarlo. El cuerpo colgado y doblado, resulta ser un elemento que adquiere valor para los usuarios, pues explica la manera en la que ha ido logrando el cuerpo físico que la inspira a seguir generando elementos para su proceso; un cuerpo que se encuentra en el camino a la transformación.



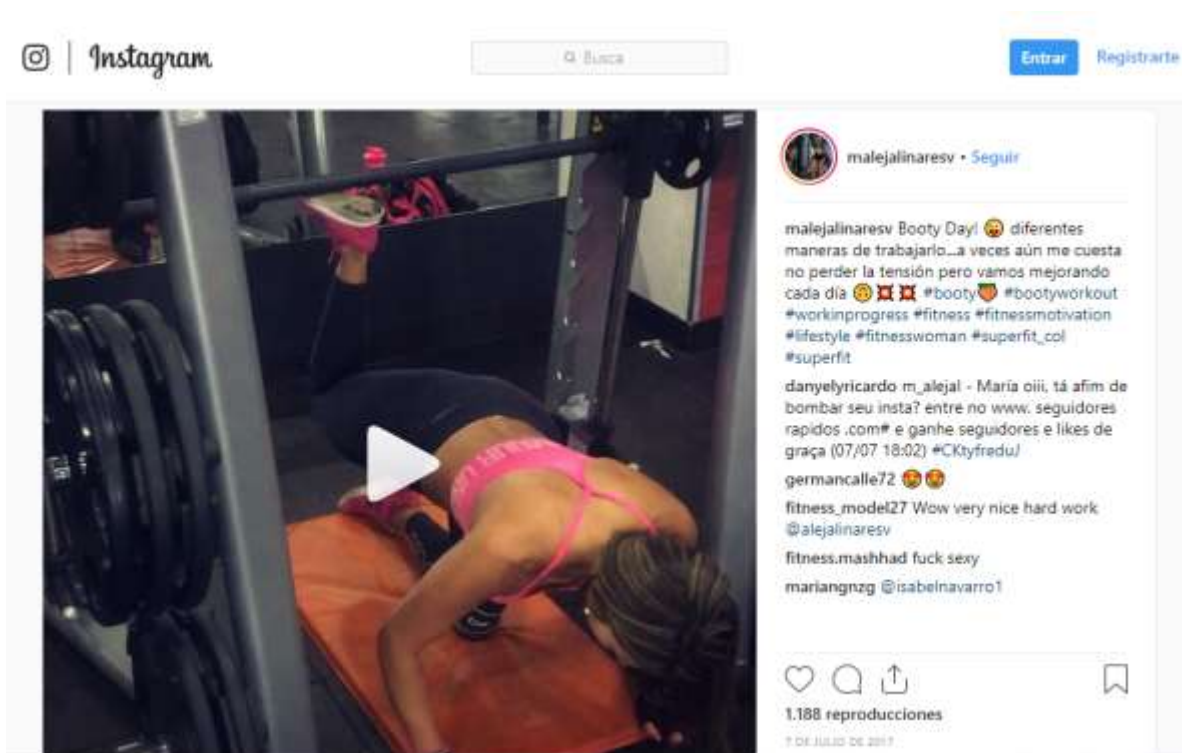
(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

16 Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos -

<https://www.instagram.com/p/BXwdilqBXzE4yciT7meWqbBtSkKdxgZxFAXTNE0/?taken-by=malejalinaresv>

Aquí, el objetivo es dar a conocer su motivación, es mostrar el lugar en donde realiza el ritual, en donde es posible lograr la materialización del cuerpo que expone, más allá de describir los ejercicios que ejecuta. La posición de su cuerpo nos deja ver la escultura que ha forjado en ese escenario; además, los elementos que complementan el ritual que lleva a cabo allí: sus guantes y su ropa, y las máquinas en las que deposita su cuerpo para esculpirlo.

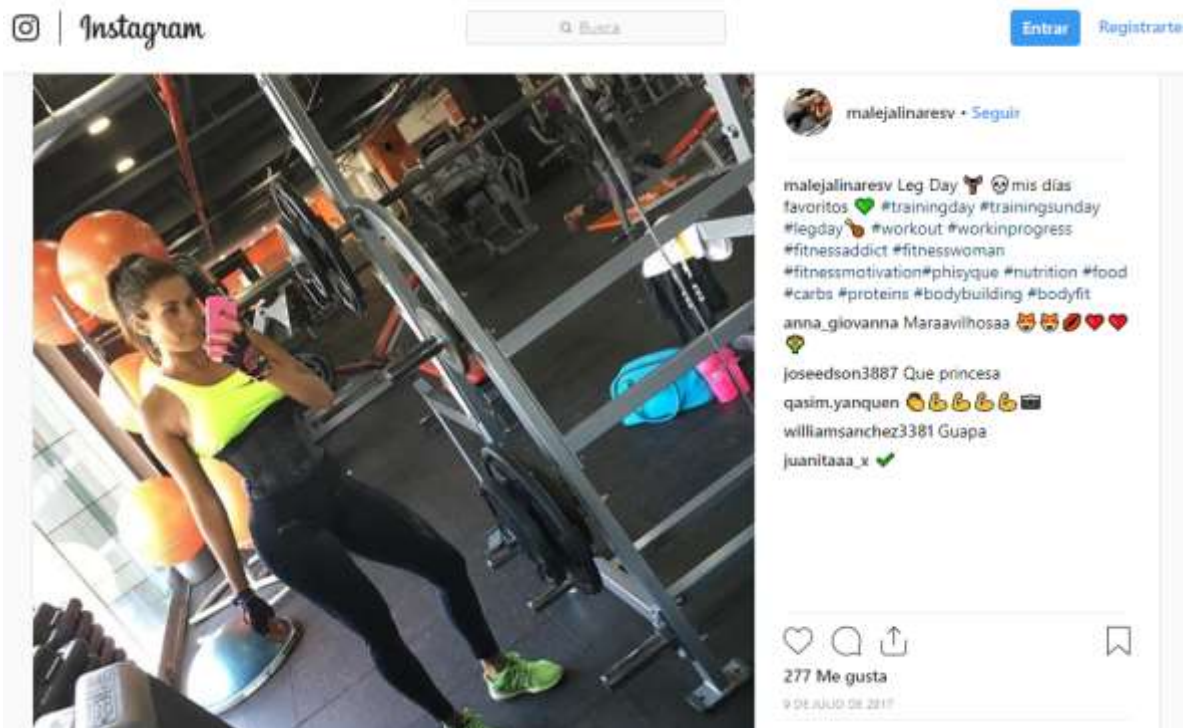




(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

17Fotografía. 🌟MalejaFitness🌟 (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos -  
[https://www.instagram.com/p/BWQC8AuhsBhohc0KTIQTbTAIA\\_bEtfVEo\\_vwOM0/?taken-by=alejalinaresv](https://www.instagram.com/p/BWQC8AuhsBhohc0KTIQTbTAIA_bEtfVEo_vwOM0/?taken-by=alejalinaresv)

Con *mejorar cada día* se refiere a adquirir *constancia*, practicar a diario determinados ejercicios que se tornan más complicados que otros. Aquí nos ilustra con la posición correcta de sus brazos y piernas para no perder la tensión y lograr, como ha puesto en su descripción, la forma de un durazno en sus glúteos. Provoca a querer sentirse como ella, a querer moldear el cuerpo con determinados ejercicios. En la imagen, siembra en los usuarios sus maneras específicas de lo que cree es bello; una cola en forma de durazno, como la ha conseguido ella. Esto es evidente en su descripción y en los comentarios, que fuera de buscar el sentido del morbo en lo que refleja, hay algunos que tratan sobre el querer habitar un cuerpo similar al de ella. Para esto, piden consejos y halagan sus esfuerzos.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

18 Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <https://www.instagram.com/p/BWVjDZzBm-mqZtRZyTdYWH6jPYGTyARpb5qqBY0/?taken-by=malejalinaresv>

Fotografías como ésta, en las que Alejandra expone su cuerpo y parte del espacio en donde lo trabaja, son repetidas en su cuenta. El objetivo es contar a sus seguidores qué ejercicio ha realizado en ese día o simplemente darles algunas palabras que motiven a quienes quieren o se encuentran en la transformación del ser *fitness*. Los *hashtags*<sup>5</sup> son fundamentales

<sup>5</sup> “Usualmente se ha hablado de los *hashtags* como un sistema para encontrar contenido utilizando la palabra unida a ellos como palabra clave. Esta primera función es la más común y la que mejor se maneja entre los usuarios. Tanto así que como menciona Page (2012), cuando un *hashtag* se utiliza con una alta frecuencia llega a ser categorizado como *trending topic* (tendencia) y aparece en una barra lateral del sitio *web* siendo así posible que cualquier usuario tome consciencia sobre cuáles son los temas más hablados en el momento. [...] Esta lista puede ser personalizada por la zona geográfica en la cual vive el usuario o por los gustos de las personas con las cuales un usuario interactúa, lo que permite que el usuario se mantenga informado de los temas más importantes que se están tratando. Es así como los *trending topic* recopilan grandes cantidades de tweets gracias a que las personas al ver de qué se está hablando, se interesan en posicionar su opinión al respecto. Algunos publicándolas y otros buscando usuarios con valores similares a los cuales suscribirse. Los *hashtags* codifican tanto la estructura como el significado particular de cada *tweet*, dan un sentido diferente a las unidades que se ven acompañadas por esta marca” (Arenas, 2016, pág. 17-18).

en la descripción de lo que significa para ellas contar y enseñar cómo han logrado transformar sus mentes, y por ende, sus cuerpos.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

19Fotografía. ★MalejaFitness★ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <https://www.instagram.com/p/BWdCtUABKH1yDY391xsLGP2EYhLBg-l10my-kA0/?taken-by=malejalinaresv>

En esta descripción no se logra vislumbrar a qué se refiere exactamente. Sin embargo, el video hace referencia al espacio en el cual se ejercita —el gimnasio—, y a la máquina con la cual logra ejecutar un ejercicio específico. Esta publicación me habla de la forma en la que empieza a retomar hábitos, que no solo van de empezar a hacer ejercicio, sino en retomar viejas rutinas. En sus respuestas a comentarios de usuarios que afirman no poder lograr este tipo de ejercicios —trabajo de *biceps*—, Alejandra los motiva, refiriéndose constantemente a la creación de hábitos, es decir, a la construcción del ritual.





(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

20 Fotografía. ★MalejaFitness★ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - <https://www.instagram.com/p/BW5McSOBWYpmELwRfzxFQfHrQVBOGD2alDFswo0/?taken-by=malejalinaresv>

Elementos complementarios de la *constancia*, son el “esfuerzo” y la “dedicación”. Pues logrando poner en práctica estos, la constancia se ve reflejada en el cuerpo transformado. La determinación también es integrante en este sentido, pues es esta, según Alejandra, la que permite ejecutar el resto.

Aquí, Alejandra hace referencia a que, adiestrando su mente, ha logrado marcar su abdomen de un cierto modo, y nos muestra la máquina con la que lo ha logrado; justo ahí, detrás suyo, la silla con espaldar roja, nos da las pistas de cómo ha doblado su cuerpo para lograr su forma actual. Invitándonos, a buscar máquinas similares en donde podamos esculpir nuestro cuerpo en busca de su ideal transmitido hacia nosotros en forma de imagen.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

21 Fotografía. ★MalejaFitness★ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - [https://www.instagram.com/p/BXbhopDBLpBg\\_URIWilKiQIRvtJiUG4e8qEdhs0/?taken-by=malejalinaresv](https://www.instagram.com/p/BXbhopDBLpBg_URIWilKiQIRvtJiUG4e8qEdhs0/?taken-by=malejalinaresv)

Para Alejandra, mantener el foco es parte fundamental de ser *disciplinado*. Esto nos lo hace saber gracias a los *hashtags* que utiliza en esta publicación. De modo que “focus” es lo que la hace cultivar la dedicación y la posición de mujer *fitness* que ha logrado en su cuenta de Instagram. Se gesta así la idea de que ser como es ella significa estar bien.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

22Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos -

<https://www.instagram.com/p/BYi8by9B6W9cIcC9MlhCRKehQ0CKRsRXd5IFuU0/?taken-by=malejalinaresv>

Su cuerpo expuesto y, como complemento, el lugar de entrenamiento, son elementos que me invitan a pensar en sus palabras. Estas hablan sobre la *motivación* y la *voluntad* de hacer las cosas. La descripción de su publicación puede pasar como un simple recordatorio de que su día favorito es el día en que entrena sus piernas; sin embargo, los *hashtags* hablan de una manera específica de pensar para lograr que el entrenamiento de su día favorito tenga resultados tangibles. La motivación y la voluntad son su estrategia para que, por medio de su práctica, logre la materialización del propósito de esculpir sus piernas de un cierto modo.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

23 Fotografía. ★MalejaFitness★ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos - [https://www.instagram.com/p/BY12qMnBiTgs\\_l8b4b3\\_0ORZc1KKUdn5f\\_Acio0/?taken-by=malejalinaresv](https://www.instagram.com/p/BY12qMnBiTgs_l8b4b3_0ORZc1KKUdn5f_Acio0/?taken-by=malejalinaresv)

Sus días favoritos son los días en que se encuentra ejercitando sus piernas, como ya he mencionado. Este hábito parece ser su mayor motivación a la hora de ejercitarse. Es interesante la disección anatómica del cuerpo para trabajarlo. El cuerpo se lo modela con procedimientos específicos, sofisticados y diferenciados a la vez. Se trata de un saber sofisticado sobre la anatomía corporal que se gana con la práctica y con la indagación, como ya he dicho.

\*\*\*

Sin embargo, las prácticas que conforman el ritual, además de hacernos entender las múltiples maneras de aplicar un saber sofisticado sobre anatomía corporal —que como usuarios vamos adquiriendo—, también se encuentran enmarcadas dentro de lo que es entender que una mente sana es fundamental dentro del proceso de transformación. A continuación, muestro algunas publicaciones que lo evidencian.





(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

24Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos -  
<https://www.instagram.com/p/BXAp2v3jALY/?taken-by=pattyguarin>

Una fuente de inspiración importante para Patty son los resultados de las personas con las que trabaja como *coach in training*, ya que ella se dedica a hacer asesorías presenciales y *online* acerca de cómo mantenerse en forma llevando una vida saludable. El saber es particular, es un proceso que se puede guiar pero que está atado a la “persona individual”, es una búsqueda íntima del individuo. Aparece aquí una exaltación del yo individual en su búsqueda.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

25 Fotografía. Patty Guarín (@pattyguarin) • Instagram photos and videos -  
<https://www.instagram.com/p/BXwSDZUDxD8/?taken-by=pattyguarin>

En esta publicación no parece haber gran contenido, si me fijo en la descripción de la usuaria. Sin embargo, los *hashtags* y los comentarios de sus seguidores me dicen que este contenido es fuente de inspiración en tanto se leen elementos como: “súper, así quiero estar”, “inspiración”, “yo quiero unas piernas así”. Lo que se ofrece de significativo en la foto es la simbolización de la perfección, lograda a punta de voluntad, disciplina, perseverancia, que en últimas configuran el ideal del buen vivir al que se aspira. La pose con sus brazos arriba y su pierna izquierda en frente, hacen que la imagen nos regrese a los cuerpos en la Antigua Grecia, confirmando una vez más que la fotografía es parte de la imagen-cuerpo-símbolo, para hacer evidente el significado que se quiere mostrar. La foto se expone, se ofrece como símbolo de perfección frente a la mirada.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

26Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -

[https://www.instagram.com/p/BaBulTchipq/?taken-by=dianamore\\_fit](https://www.instagram.com/p/BaBulTchipq/?taken-by=dianamore_fit)

Este tipo de consejos suelen aparecer en las publicaciones acerca de ejecutar rutinas que nos lleven a lograr la transformación física y mental de un cuerpo y una mente sana. La aspiración que está presente en esta publicación es el objeto de la perfección, en tanto se tenga control de la mente mediante la *concentración*, para contraer el abdomen al botar el aire, logrando un efecto de transformación anatómica situada en partes específicas, fragmentadas del cuerpo, dada en función de la imagen total.

Pese a que esta imagen se encuentra desenfocada y puede pasar desapercibida, es importante para entender cómo las mujeres entienden el proceso mediante el cual enuncian que la mente opera en esta parte específica del cuerpo, pues aquello que ello enuncia como concentración, se hace evidente cuando podemos ver el modo como contrae su abdomen y el músculo se recoge formando un bulto que al final, es la ilustración física de lo que la mente está ejecutando en la materia.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

27 Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -

[https://www.instagram.com/p/BWLK-DHncBA/?taken-by=dianamore\\_fit](https://www.instagram.com/p/BWLK-DHncBA/?taken-by=dianamore_fit)

El rodearse de personas que la inspiren y por lo tanto la motiven, parece ser una clave para emprender el camino hacia un “cambio de mentalidad”, un cambio en el estilo de vida. Este cambio no marca un antes y un después, es un cambio insospechado. La inspiración, no solo se da cuando se transforman y/o se crean hábitos de acuerdo a las vivencias de los otros, también se da cuando los usuarios comentan las fotografías con palabras de forma aduladora. Pues esto supone una transformación que, a los ojos del otro —los usuarios—, es un propósito estético encarnado en un cuerpo que es bello ante todos.





**(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)**

28Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -  
[https://www.instagram.com/p/BcIdh8dnfI-/?taken-by=diamor\\_fit](https://www.instagram.com/p/BcIdh8dnfI-/?taken-by=diamor_fit)

El amor propio también va encaminado a tener certeza de las cosas que se hacen, de no hacerlas porque sí o porque se ve a alguien hacerlas, sino porque son las que fortalecen el espíritu, escribe Diana. Ya he mostrado la manera en la que el ser *fitness* se reinventa diariamente, gracias a lo que experimenta dentro de la red social. De acuerdo a las respuestas que recibe, va creando una serie de contenidos que, sin percatarse, generan un patrón de significados, bien sea en la parte física, moldeando el cuerpo, o en la parte emocional (el espíritu, la mente). El amor propio de que habla Diana y que aparece en algunas fotografías a lo largo del apartado, en ocasiones parece estar encarnado en un cuerpo erótico expuesto a la mirada masculina; sin embargo, lo que se reitera es la importancia de un cuerpo esculpido para la propia satisfacción, para lo que cada una en algún momento me habló, la indulgencia de “amarnos a nosotras mismas”; es decir, se trata, nuevamente, de la exaltación del yo, dada en provecho de la propia satisfacción.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

29 Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -

[https://www.instagram.com/p/BYoNRDPH208/?taken-by=dianamore\\_fit](https://www.instagram.com/p/BYoNRDPH208/?taken-by=dianamore_fit)

En esta publicación no parece haber gran contenido si me fijo en la descripción de Diana. Sin embargo, los *hashtags* y los comentarios, me dicen que este contenido es fuente de inspiración en tanto se leen elementos como: “*fit motivation*”, “*love*”, “*me*”. Estos elementos me hablan sobre la manera en la que su publicación llega las mentes de los usuarios y a la suya misma. También los *hashtags* #despelucada y #sudor, me hablan de maneras en que se evidencia que ha trabajado una rutina y que la foto es la muestra de que ha culminado el ritual del día. Como se logra ver detrás de su teléfono celular, su cara esta sudada, y su peinado desbaratado, como muestra de que ha trabajado en un propósito con esfuerzo y que lo ha logrado.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

30 Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -

[https://www.instagram.com/p/BYLVOEQHxbS/?taken-by=dianamore\\_fit](https://www.instagram.com/p/BYLVOEQHxbS/?taken-by=dianamore_fit)

Esa “fuerza mágica” en la que Diana hace hincapié cuando habla de lograr cualquier cosa, se enmarca en el amor propio, pues al estar convencida de tener esa fuerza en su interior, está convencida de lograr lo que se propone. Por esto, el amor propio surge como la condición necesaria de la configuración del yo; el amarse a sí mismo se refleja en un cuerpo esculpido para la propia satisfacción, y la pone como prioridad frente a los demás.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

Para Diana, el amor propio comienza cuando “se deja de escapar de los defectos de sí mismo y se comienza a visualizar la propia esencia, a enfrentar lo profundo de nuestro ser”. Es decir, que, para ella, la transformación del ser *fitness* se encuentra atravesada por enfrentar todo lo que compone su ser, bueno y malo, para así poder llegar a los resultados físicos que se desean. Ese amor propio del que nos habla, pone la conciencia propia como prioridad sobre la de los demás, nos dice que en el interior de cada ser se encuentra “la verdadera felicidad”, lo que supone pensar, nuevamente, en lo indulgente de una exaltación del yo.





(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

32 Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -  
[https://www.instagram.com/p/Ba-EGSRndwH/?taken-by=diamor\\_fit](https://www.instagram.com/p/Ba-EGSRndwH/?taken-by=diamor_fit)

Diana se alegra de la moda *fitness* y hace hincapié en que ella no lo ha tomado como una moda, sino como un estilo de vida desde hace ya veinte años. Lo que la pone en una posición de poder, pues al estar más tiempo sumergida en el mundo del *fitness*, más credibilidad y autoridad se otorga a su saber sobre lo que es apropiado o no, ya que lo ha aplicado a su vida desde hace tiempo. Además, poner de manifiesto que ahora el *fitness* es una moda, la hace volverse aún más popular dentro del círculo *fitness* que se ha ido configurando en Instagram. Así, evidencia la manera en la que lleva su vida poniendo en práctica los hábitos de disfrutar de ese estilo de vida sin volverlo una obsesión, de alimentarse sana y equilibradamente, y de entrenar constante y conscientemente. Aquí toman fuerza los *hashtags* sobre el cuerpo: sano, femenino y fuerte.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

33Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -  
[https://www.instagram.com/p/BbiU2VWnlkG/?taken-by=diamor\\_fit](https://www.instagram.com/p/BbiU2VWnlkG/?taken-by=diamor_fit)

El *equilibrio* es el resultado de todo el proceso por el que pasa un individuo para llegar a transformar su estilo de vida. Según Diana, es algo que se mantiene si nos damos cuenta y valoramos lo que realmente es importante. “No se trata solo de tener un cuerpo armonioso y atractivo a los ojos de los otros”, en donde lo que importa es situarse en el estándar que la moda impone y encajar en donde deseemos, sino de estar en simetría con lo que se piensa y lo que se hace para sí mismo en busca de la “satisfacción absoluta”. Esto, me motiva a pensar en lo que el hedonismo significa, esa doctrina ética que identifica el bien con la sensación de placer, una tendencia a la búsqueda de placer y bienestar en todos los sentidos y ámbitos de la vida<sup>6</sup>, por lo que es posible decir que la motivación de Diana es hedonista, que el ser *fitness* se fundamenta en un hedonismo puro de auto-satisfacción, de exaltación vital del bienestar como placer.

<sup>6</sup> RAE (Real Academia Española). Extraído de: <https://dle.rae.es/?id=K5SIFfA>



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

34 Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -  
[https://www.instagram.com/p/Bb6pM2sHnrK/?taken-by=diamor\\_fit](https://www.instagram.com/p/Bb6pM2sHnrK/?taken-by=diamor_fit)

Este es otro ejemplo claro de encontrar el *equilibrio*. Ese equilibrio es hacer las cosas sin necesidad de analizarlas, cuando ya se ha aprehendido un estilo de vida sano, todo se da sin necesidad de luchar contra sí mismo, todo fluye, como dice Diana. Su posición en la fotografía, además de mostrar su cuerpo hecho recreando el equilibrio que siente, es una muestra de provocación de la mirada. Y esto es evidente en los comentarios de sus seguidores, quienes escriben acerca de la forma de su cola que termina dibujando un corazón o un durazno. Esto me hace pensar en que, la disposición del cuerpo, además de dar a conocer lo que se piensa y se quiere transmitir, parece estar a disposición de la mirada masculina a un cuerpo erótico; sin embargo, como escribí más arriba, lo que se reitera es la importancia de un cuerpo esculpido para la propia satisfacción. Es el cuerpo en equilibrio que se ha logrado.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

35 Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -

[https://www.instagram.com/p/Bb-UPxKn4vI/?taken-by=diamor\\_fit](https://www.instagram.com/p/Bb-UPxKn4vI/?taken-by=diamor_fit)

Diana se siente orgullosa de ejercitar su cuerpo y por eso disfruta las rutinas de ejercicio, dice. Los comentarios de los usuarios responden a la necesidad de practicar las rutinas que Diana recomienda en su cuenta. En su descripción aparecen los *hashtags*: #cuerpoideal, #vidasana, #healtybody #healtyfood que engloban lo que para ella es un estilo de vida sano. “Orgullo” y “disfrute” son conceptos clave para ver la manera en la que llevar un estilo de vida saludable se convierte, también, en un estatus sobre cómo se debe vivir, pues una vez que se ha aprehendido el ritual de las rutinas, es que, en vez de sufrir al ejercitarse, se disfruta el dolor que se genera con cada ejercicio. Es decir, se potencializa el ritual, al reiterar la rutina del día a día.





(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

36 Fotografía. Diana Moreno (@dianamore\_fit) • Instagram photos and videos -  
[https://www.instagram.com/p/BeDEWfKHjQ-/?taken-by=diamor\\_fit](https://www.instagram.com/p/BeDEWfKHjQ-/?taken-by=diamor_fit)

Mente, cuerpo y comida sana; esas son las claves para estar bien por dentro y por fuera, son la clave del equilibrio. Para Diana, los pensamientos, al igual que la dieta, deben ser saludables, esto quiere decir, sin elementos tóxicos, para poder vivir libre de enfermedades, pero también libre de miedo, y dudas. Pudiera decirse que aparece una exaltación, una reiteración de la idea de libertad, por medio de un proceso de purificación en marcha y permanente, no solo de lo tóxico sino de lo improductivo para la mente, las dudas, lo miedos, de las frustraciones, de las insatisfacciones, etcétera.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

37 Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos -  
[https://www.instagram.com/p/Bb-yXLAhCF\\_/?taken-by=malejalinaresv](https://www.instagram.com/p/Bb-yXLAhCF_/?taken-by=malejalinaresv)

Además de exhibir su cuerpo como forma de mostrar el resultado tangible de su trabajo y, evidentemente, inspirar a sus seguidores, se crea un puente entre lo tangible, su cuerpo, y lo intangible, que sería su manera de pensarse, pues su publicación está compuesta por la fotografía de su cuerpo al descubierto, pero la descripción habla sobre pensar en que se puede llegar a ser lo que se sueña ser. Hay un sentido de lo moral en todo ello. Lo puro, lo impuro, lo debido y no debido, lo positivo y lo negativo, lo bueno y lo malo, lo bueno y lo bello.



malejalinaresv • Seguir  
BODYTECH

malejalinaresv Algunos le llaman vanidad yo le llamo satisfacción 💖👏👏👏 #mylifestyle #lovefitness #fit #happy life #bodyfitness #trainingday #discipline #dedication #fitnessaddict #selfie gym #selfietime 📸

ramosedwin72 Sexy

andresfitm Demasiado hermosa 😍 mucho porte de mujer 🍑

williamsanchez3381 Mira tu, que guapa te admiro me fascinas

diegonguerrero 🍑



343 Me gusta

28 DE OCTUBRE DE 2017

(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

38 Fotografía. 🌟MalejaFitness🌟 (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos -

[https://www.instagram.com/p/Baze\\_bdhyNA24rJvAXe3a0cIFn5NpJw-XSIfI10/?taken-by=malejalinaresv](https://www.instagram.com/p/Baze_bdhyNA24rJvAXe3a0cIFn5NpJw-XSIfI10/?taken-by=malejalinaresv)

Cuando Alejandra pone en comparación los términos “vanidad” y “satisfacción”, hace referencia explícita al hecho de que todo el proceso por el que ha pasado para llegar a lograr sus deseos, es fruto del esfuerzo en el camino.

Ese fruto del esfuerzo se ve evidenciado en los conceptos de hermosura y fascinación reflejados en los comentarios, en su rostro, y en su postura. Hablan de un propósito y motivación estética, de la cual, deviene el proceso entero que ella se ha planteado, y que es válido al igual que el equilibrio sano que busca y mantiene constantemente. Ambas partes contienen su estilo de vida para llegar al ideal estético de hermosura que, sin duda, abarca el cuerpo esculpido.



(Publicación disponible a la fecha: febrero 2019)

39 Fotografía. ✨MalejaFitness✨ (@malejalinaresv) • Instagram photos and videos -  
<https://www.instagram.com/p/Ba5Rx95B63R/?taken-by=malejalinaresv>

Alejandra describe su *selfie* con una frase que demuestra su *determinación*. Mezcla los pensamientos positivos para continuar un viaje con los resultados en su cuerpo, evidentes en la fotografía. Habla de creer, trabajar y esforzarse como las maneras específicas en que cuida de sí misma.

\*\*\*

Este ritual, estructurado con base en rutinas de ejercicio y de alimentación, dan a conocer la manera en la que mantienen un estilo de vida en donde el cuerpo y la mente “sanos” son el componente principal. Tiene que ver con procedimientos específicos que se muestran para evidenciar cómo se logra lo propuesto, es decir, lo deseado y cómo es el proceso para llegar al ser *fitness*.

Con “deseado” se expresa el hecho de querer un cuerpo saludable, pero también un cuerpo a la moda, con determinada apariencia que se encuentra a la altura de lo estandarizado como bello en la sociedad colombiana. La mente juega un papel primordial, si se desea transformar el cuerpo, pues es desde adentro, según ellas, desde dentro de la mente sana, que se logra este cambio físico.

Cada una de mis acompañantes habla de “aprender a amarnos a nosotros mismos”, porque así es que se aprende a vivir con sabiduría. Esa sabiduría, según intuyo, nos ayuda a elegir qué comer y qué ejercicios hacer que sean sanos y que logren efectuar el ritual del ser *fitness*. Para ellas, este atributo —la sabiduría— nos libera de situaciones tóxicas que impiden el buen desarrollo del proceso, y nos lleva a encontrar el anhelado “equilibrio”.

Lo saludable no se da solo a nivel físico, en la búsqueda de lograr objetivos en cuanto a la transformación del cuerpo se refiere; se trata de un nivel mental, intangible. Y esto se refleja en las descripciones de cada una de las publicaciones que aquí me he tomado la libertad y el espacio de copiar y pegar, con el fin de entender la importancia de la reiteración del ritual, de estar expuestos a determinado contenido, de cómo se gesta la idea de qué es un proceso real de transformación que conlleva al ser *fitness*, y por qué es importante verlo desde una perspectiva investigativa.

A través de las descripciones de las prácticas puestas para dar a conocer el ritual, es interesante ver cómo, a través de la imagen, surge, además, el cuerpo mismo como símbolo. El cuerpo es vehículo del significado de la perfección, el significado mismo de ese proceso de transformación. El ritual es la práctica que posibilita el sentido de lo perfecto, susceptible de ser mostrado frente al ojo de la cámara, haciéndose disponible para la mirada de los otros.

Cada imagen publicada tiene como objetivo transmitir, más allá de la fotografía, el sentido, la intensión y la intensidad de la misma práctica del proceso ritual. Las imágenes, se convierten en imagen/cuerpo/símbolo, para hacer evidente lo que se quiere lograr. La foto se expone, se ofrece como símbolo de perfección frente a la mirada. Parece, entonces, que el ritual siempre comienza o termina en la foto. Tomar la foto hace parte del ritual, pues es la

manera en que cobran pertinencia el escenario y el cuerpo, expuestos como en un entramado para desarrollar y lograr lo propuesto, lograr los resultados mentales y físicos. El ritual siempre recrea el símbolo, es decir el rito culmina en la foto tomada luego de, o antes de, pero pensando en exponer el cuerpo como símbolo, haciéndolo asequible en la imagen, en pleno proceso de su transformación.

Por esto, las fotografías son claves, porque son vehículos del cuerpo-símbolo en los que el trabajo mental efectuado sobre ser tiene un efecto de auto-referencia, el mostrar desde lo que se hace y desde la propia experiencia; el símbolo siempre hace referencia a una experiencia, a una forma de vivir, para lograr trascender en esa transformación. El símbolo se expresa en la imagen, la que lleva adentro suyo todo el contenido significativo del proceso ritual. La fotografía posibilita la movilización del cuerpo-símbolo.

Por eso, el procedimiento de hacer un ser *fitness* requiere de mostrar minuciosamente el tipo de rutinas que se realizan para llegar a transformar las mentes y, a través de ello, los cuerpos, de acuerdo a lo que se desea y del placer de hacerlo. Requiere de consejos a partir de lo experimentado para utilizar elementos en la piel, como un cepillo, o alimentos que, además de ser sanos para la dieta, son placenteros. Una preparación con brócoli o un plato de salmón con arroz de coliflor y algunos postres sin carbohidratos o gluten son la manera de mostrar, a través de fotografías, aquello que ha sido funcional en el proceso y que es posible mostrar haciendo auto-referencia. Se logra, con ese procedimiento, que los usuarios se motiven a estructurar sus rutinas de acuerdo con el contenido que cada una de ellas comparte en su cuenta. Sin embargo, no se trata de afirmar que su conocimiento sea verdadero o falso. Se trata, más bien, de mostrar que estas mujeres disponen a la vista conocimientos que se visten de autoridad en saberes de los cuales no necesariamente son especialistas, pero que los han apropiado gracias a la práctica sostenida de éstos, que se supone cobran autoridad gracias a un hacer persistente en sí mismos y, se han logrado los efectos buscados, lo que se demuestra con las fotografías.

Lo sano, lo placentero, lo que está en proceso de transformación y lo que es bello, solo pueden ser posibles en la medida en que la mente opere en la materialidad corporal. Si la rutina es la disciplina de la mente, es posible que la configuración del ser *fitness* se logre. Por esto, el ritual, plasmado en imágenes, es fundamental en el proceso, porque posibilita que en el ser *fitness* se haga la conexión necesaria entre el cuerpo físico y la mente, para lograr materializar cada objetivo propuesto. Esto es reiterativo en muchas de las publicaciones, en donde “dominar las excusas”, “ser consciente y disciplinado”, o “paciente”, son algunas de las formas de pensamiento que se vuelven claves para significar cada acción. Interesa más dar a conocer la manera en la que se maneja la mente para lograr dicha materialización, que la descripción de los ejercicios que se realizan, sin menospreciar, claro está, este aspecto de la técnica corporal.

Con ello, a lo largo de las publicaciones, también se puede rescatar el hecho de que mostrar los ejercicios y la técnica, efectuados sobre el cuerpo, es uno de los elementos que adquiere mayor valoración entre los usuarios y para ellas mismas, siendo la manera de hacer explícito el saber técnico con el que se ha ido logrando ese cuerpo específico que las inspira a seguir, porque es un cuerpo en permanente e interminable transformación. De acuerdo con esto, es posible decir que el ritual se retroalimenta de las respuestas en forma de comentarios que reciben las publicaciones; las mujeres también se están reinventando de acuerdo a lo que la red les exige, pues en algunas publicaciones, se lee el hecho de que las han estructurado de acuerdo a peticiones de los usuarios o de los estudiantes que las siguen en la red.

Por último, es necesario entender qué es eso que se logra visualizar a lo largo de las poblaciones. La almohadilla “#” que acompaña algunas palabras en las publicaciones es una herramienta originada en la red social *online* Twitter. Es un elemento, que ahora concibo como configurador de una serie de encuentros y significados acerca de algo específico. Esta unión de las tramas, que llevan consigo los conceptos marcados con la almohadilla “#”, es una parte de la internet que, al posibilitar la unión de muchos usuarios en torno a algo, crea significados vehiculizados a través de estos símbolos; de modo que, las almohadillas hilan la red, la hacen posible, en la medida en que allí convergen los usuarios hacia el concepto que portan; es decir, quien recibe la foto o frase, quien la mira, y de acuerdo a cómo la mira, la

analiza y la guarda o la desecha para seguir mirando. Esa es la tarea de los *hashtags*, hablarnos y vincularnos con una ruta hacia unas maneras específicas de simbolizar, o darnos las pistas de lo que puede ser o significar algo. Esta almohadilla une, y por qué no, crea comunidades *online*, recolecta pensamientos, significados expresados en símbolos, y distribuye ideas por toda la red. Estos *hashtags* nos hablan de maneras específicas de hacer las cosas para lograr, en este caso, resultados tangibles.

## **Vivir en equilibrio. Un anhelo del ser *fitness***

### **¿Qué es lo sano? La vía saludable del equilibrio**

El *equilibrio* es un estado que el ser *fitness* anhela y busca constantemente. De hecho, el proceso de transformación que he explicado detalladamente en esta primera parte, tiene que ver con llegar a vivir una vida en constante equilibrio que involucra a la mente y al cuerpo. En algún momento, cada una de mis acompañantes se refirió al equilibrio como la parte más importante del ser *fitness*. Así me lo explicaron, y así deseo que cada palabra esté plasmada aquí sin cortes y sin síntesis, tal cual me la dijo cada una en alguna ocasión.

Esta relación dual se evidenció cuando Diana me dijo que: “el cuerpo te avisa: si te duelen las rodillas, te duele la espalda, qué pasa, estás estresada, entonces tienes que cambiar tus pensamientos para que el cuerpo respire y otra vez siga sin enfermarse”. Ella lo ve:

—Que fluye y que no me hace torpe en la vida. No me gusta estar pesada porque cuando uno es pesado la mente también se vuelve lenta. Es que van de la mano, cuando empiezas a comer comida chatarra, la comida chatarra está cargada de mala energía, entonces te da pereza, te llenas de excusas para no entrenar... Para muchas cosas. Es el equilibrio que te digo, mi cuerpo tiene que estar fuerte —yo tengo cuarenta y cuatro años—, vital, para que yo me pueda fluir y moverme en el mundo y estar preparada para todo en la vida. Nunca me enfermo, ya es algo reprogramado, sé cómo comer, es todo un equilibrio, sé con qué personas juntarme, con qué personas



no, porque hay personas también tóxicas... Tú por más de que trates de ayudarles te hundan. Eso es por su tiempo, entonces tú te alejas un poquito y ya... Como que te limpias... Ser saludable es tener un equilibrio físico y mental. Estar tranquilo la mayoría del tiempo, alimentarse balanceadamente, hacer ejercicio moderadamente, tomar agua, darle lo mejor a las personas, en cada momento, en cada palabra, en cada acto, en cada momento. Es que el tema mental... van muy de la mano.

Cuando Diana dice que “cuando uno es pesado la mente también se vuelve lenta”, es posible percibir algo así como una relación mente-cuerpo vitalista, que potencia y distribuye, de manera ordenada y disciplinada, la vitalidad que circula entre la conexión mente-cuerpo. Cuando se habla del cuerpo como partes que hay que esculpir, emerge una contabilidad del esfuerzo que se hace necesario, sumado a la técnica y a la persistencia. Se traza un plan, se sigue una metodología, hay un ejercicio sostenido y medido de acuerdo a la necesidad específica y a un deseo calculado de transformación material en donde la mente es la que opera, el verdadero agente de la acción, como ya he explicado más arriba.

A pesar de que Diana tiene un manejo profesional de su cuenta de Instagram, en cuanto a exhibir su cuerpo y recomendar cosas, le interesa más el tema espiritual, dice, pues para ella sin la mente sana nada de lo que ha logrado es posible. En sus publicaciones lo demuestra, ya que además de recomendar cosas para mejorar el cuerpo, también habla acerca de cómo sentirse bien y cultivar una mente sana, un equilibrio entre estas partes que constituyen el ser *fitness*. Lo que refiere a la relación más amplia de mente-cuerpo, es el cometido “espiritual”, como ella lo menciona. Esto espiritual refiere a un propósito de gran carga moral, como mencione más arriba, en relación con algunas de las descripciones del ritual. Es inevitable pensar que, entonces, tal propósito obedece a un sentido casi asceta del proceso ritual, en el que la experiencia necesaria exige de la renuncia de lo mundano y de la disciplina de la mente en virtud a la exigencias del propio cuerpo<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> “Del b. lat. asceta, y este del gr. bizant. ἀσκητής askētēs; propiamente 'el que se ejercita', 'atleta'. Persona que, en busca de la perfección espiritual, vive en la renuncia de lo mundano y en la disciplina de las exigencias del cuerpo” (RAE). Extraído de: <https://dle.rae.es/?id=3vtJ2LS>

Alejandra me expresó estos mismos argumentos, pero con el ejemplo de su presencia en las redes sociales, específicamente sobre cómo fue creciendo en Instagram. Haciendo una analogía con el ser *fitness* y su vida en Instagram, me dijo:

—Pues mira, es que yo siempre he pensado que lo que tú quieres es lo que atraes. O sea, tú puedes esforzarte todo lo que quieras, pero sí de entrada en tu mente no existe ese propósito no lo vas a lograr, sea el que sea, no estamos hablando solamente de un gimnasio. En el ejercicio aplican muchas cosas, ya te voy a mostrar más adelante, pero en este momento lo primero que hay que hacer es visualizarse: ¿cómo me quiero ver yo? Ahí tú empiezas a atraer las cosas y eso también va ligado al tema de las redes sociales. Ahorita te cuento cómo yo fui creciendo poco a poco en esto. Yo simplemente lo visualicé y dije: yo tengo que llegar hasta allá. Cuando ya llegué, empecé a experimentar que no solamente era ir al gimnasio a hacer una actividad deportiva sino que tenía que buscar un progreso y ya uno empieza a colocarse metas, pero todas esas metas, están a través de un aprendizaje, y cuando tú llegas a ese aprendizaje tú empiezas a darte cuenta que no es solamente ir ejecutar un ejercicio y ya, tiene que haber una conexión de la mente y del músculo, porque finalmente ese es como la que le da el orden al músculo para que lo ejecute, porque tú lo puedes ejecutar pero lo puedes ejecutar mal, y ahí no vas a ver ningún progreso. Entonces en el *fitness* siempre hablamos de que debe haber una conexión entre la mente y el músculo, porque si no la hay simplemente tú haces la ejecución de un ejercicio sin resultados, y eso realmente aplica pues para todo. Todo lo que tú quieras hacer, primero tienes que visualizarlo tienes que mentalizarlo y ahí si tienes que ejecutarlo, por eso es una conexión que nunca se puede romper, realmente...

Cuando Alejandra habla de visualizarse tal cual se quiere ver en un futuro cercano, está explicando que lo que se piensa se atrae, habla de una ley de atracción, en donde las cosas que se piensan, atraen lo semejante. También podría verse clara la relación mente-cuerpo vitalista, al hablarme de la conexión que debe existir entre la mente y el músculo, en donde el equilibrio vital de la mente se pone al servicio de la economía práctica del cuerpo.

Para Alejandra, esta relación se extiende a todos los ámbitos de su vida, incluido el de las redes sociales.

Ella se visualizó en Instagram como una *influencer*<sup>8</sup>, y eso es lo que ahora la anima a seguir mostrando sus días en la red. Sin embargo, vuelve al tema de su estilo de vida sano, y me explica que nuestros pensamientos, al igual que la alimentación que elegimos, son la clave para vivir el *fitness*, y que la manera en que realmente un ejercicio funciona y tiene resultados sobre nuestro cuerpo, es dándole la orden al músculo para que lo ejecute; de lo contrario, es un esfuerzo fallido. La conexión entre la mente y el cuerpo, es algo que no se puede romper. Esto solo reafirma que la intensidad con la que se ejecute el ritual a diario, es la manera en la que este posibilita la cohesión y la estructura, no solo de la sociedad en donde se lleva a cabo, sino en el individuo que lo recrea para darlo a conocer a los otros.

Alejandra me explica que:

—Ser saludable no es comer bien, no es solamente esas cosas. Ser saludable es un todo, desde tu interior hacia afuera. Ser saludable es tener pensamientos positivos todos los días. Ser saludable es que tú te levantes con una actitud bonita hacia la vida, que, a pesar de los obstáculos, porque todos los tenemos, y a pesar de, de que la vida no es fácil, tú tienes una mentalidad, higiénicamente hablando, buena. Que tú tengas un propósito en tu vida, desde ahí tú ya empiezas a tener buena salud, porque tú puedes ser muy linda, tú puedes ser muy bonita, muy juiciosa, pero si tú estás llena de cosas negativas, si tú estás llena de pereza, si tú estás llena de envidias, si tú estás llena cosas que te, que te dañan sí te afecta tu salud. Entonces yo pienso que, el

---

<sup>8</sup> El fenómeno de los *influencers* se ha ido consolidando como una forma de ejercer el poder dentro de las redes sociales. De León Lima (2017), afirma que: “las redes virtuales son una exhibición selectiva de nuestra existencia y, como escaparates colectivos, están influyendo directamente en cómo hacemos uso de la información. Por tanto, las empresas publicitarias conocen perfectamente lo que garantizaría a las marcas de ropa su reinado, pues el vaivén de las modas y la actividad constante de los *influencers* configuran señales de identidad sometidas a una industria. El *influencer* es la persona que se encarga de exhibir diferentes marcas en sus diferentes redes sociales con el fin de hacer publicidad a distintas industrias (Lima, 2017, p. 6).

ejercicio sí te ayuda a todo eso también, a pensar diferente. Pero salud es, realmente un conjunto de lo que tú sientes de adentro hacia afuera. Cuando tú ya sientas esas cosas, si tú tienes propósitos en la vida y tú quieres hacer algo bonito, empiezas a cuidarte, entonces empiezas a pensar en comer de manera saludable, a que habrá cosas que de pronto te puedan ayudar, no solamente para verte bien sino para tu salud, porque el cuerpo te pasa factura más adelante. Entonces la salud empieza desde ahí, empezando a comer inteligentemente, a pensar que el entrenamiento te hace ver bonita si no te hace sentir saludable, activo, con energía, eso es salud, pensar positivo y vivir positivo.

Ser saludable para Alejandra, tiene que ver con tener pensamientos “limpios”, esto quiere decir, libres de malos hábitos. Y el ejercicio, le aporta a la mente vitalidad y claridad a la hora de pensarnos como seres humanos y de construir a diario quiénes somos y lo que hacemos dentro y con nuestros cuerpos. Vernos de manera positiva y cultivar una buena alimentación, es lo que me hizo entender que el equilibrio es configurador del ser *fitness*.

Para Patty, ser saludable, al igual que para Diana y Alejandra, es crear un equilibrio en donde se es consciente del cuerpo y de la mente como uno solo. De esa manera, como seres humanos, adquirimos la energía necesaria para hacer cualquier cosa deseada.

—Ser saludable es como, la base es como tener un balance, sentirse con energía y como con ganas de vivir. Ser consciente, como tener energía, balance y *consciencia*, con eso uno logra como ser saludable. Si eres consciente de lo que estás haciendo y logras tener un balance, vas a tener energía para lograr que quieras.

Esta íntima relación, entre la mente y el cuerpo, es dual pero integracionista, ninguna de las dos partes funciona sin la otra, es vital. Si ese equilibrio se da, quiere decir que el proceso ha sido exitoso y que comienzan nuevas etapas para el ser *fitness*. Este ser *fitness* siempre busca rediseñarse y adquirir más herramientas para lograr ser, por eso se trata de un proceso inacabable. Sin embargo, la consciencia que se requiere como parte fundamental de

la transformación siempre se basa en vivir en la consciencia permanente de la racionalización del yo, se trata del raciocinio del individuo como fin último de la búsqueda vital.

Estos elementos estructuran la argumentación y le dan validez al *fitness* como una construcción social; sin embargo, cada una de mis acompañantes, en algún momento, se ha preocupado por decirme que el ámbito estético es irrelevante en el ser *fitness*, pero lo que he comprobado es todo lo contrario. Se tiene un propósito estético que aparece implícito; la alimentación, el ejercicio y las maneras de pensar que construyen el cuerpo se han encontrado encaminadas a lograr un cuerpo bello, que se construye de acuerdo a una motivación estética, que, además, se impregna de lo que los otros hacen, pero que se define y se valida en lo que “yo” hago en “mi propio cuerpo”.

### **¿Qué es lo bonito? Hacerse en un propósito estético**

Lo bonito dentro del mundo *fitness* en Instagram, también se encuentra evidente en el día a día de cada persona, en mi día a día, y en su día a día. Como si se tratara de algo con lo que nacemos, que no se nos puede quitar, y que no queremos que nos quiten, lo bonito, para cada uno, siempre querrá más. Con bonito no me refiero a un aspecto material estéticamente aceptado, sino a aquello que nos hace querer seguir para tener más; lo bonito son cosas, son muchas cosas. Lo más importante es saber que, para el ser *fitness*, la búsqueda de lo bonito es un proceso que no tiene fin. Esto lo agarré en el aire una tarde hablando con Diana en el gimnasio *Black Fitness*, donde trabaja, cuando hablábamos sobre “las inseguridades bobas”, sobre cómo, entre más se evoluciona, en cuanto al proceso ritual, más se desea. Yo me cuestionaba sobre por qué el ser *fitness* construye su cuerpo de una manera particular y no de otra, y Diana me explicaba que eso se encuentra relacionado con siempre estarse reinventando, con coger hábitos y herramientas de los otros para seguir siendo, me decía que eso no es algo malo, pero que:

— Hay muchas así, sienten inseguridades bobas.

Justo, en ese momento, llegó una mujer pelirroja de unos 24 años. Saludó a Diana de beso en la mejilla y se quedó mirándome. Luego de unos segundos en silencio me preguntó sobre mis dientes y el nombre del odontólogo al que iba, yo no entendía a qué se refería cuando preguntaba si mis dientes eran naturales. Luego, Diana me explicó que quería saber si eran modificados, si tenía un diseño de sonrisa. Yo le dije que nunca me había hecho nada en mis dientes porque consideraba que eran bonitos, y lo que ella respondió sin dejarme terminar de hablar fue que cuáles eran más blancos, si los de ella o los míos. Diana dijo que “obviamente” los de ella, pues son carillas blanqueadas, y entre ambas, con Diana, la animamos a que no se hiciera nada más en sus dientes, “porque los que tiene se le ven bien y es mejor dejar la salud dental intacta”, le dijo Diana. Ella nos respondió diciendo que estaba cansada del diseño que tenía. Ahí lo de las “inseguridades bobas” de las que hablaba Diana. Lo importante aquí es esta concepción de esculpir el cuerpo, pero en un proceso más ambicioso de vitalismo mente-cuerpo, puede no ser conveniente entregarse a la modificación sin reparo, motivada por la “inseguridad” y no por esa búsqueda comedida del propio propósito y deseo. Aquí se hace claro, otra vez, que la mirada que prima es la “mía” sobre el propio cuerpo, y no la de los otros. Por eso, lo que se hace visible en la fotografía es la propia voluntad de hacerse a la medida de lo que se quiere, de lo que “yo” quiero.

Sin embargo, con esa conversación también entendí a fondo por qué el ser *fitness* necesita de los otros para ser, en la medida en que de esa relación se extrae lo que se desea. Al igual que la red, que Instagram en la red, unos sin los otros, no existimos. Colectivamente nos hacemos posibles mediante la reafirmación del yo y hacemos otros mundos posibles a partir del yo enaltecido.

### **Dejar una huella. Influnciar para trabajar sobre sí mismo**

Pareciera que la intención de los *influncers*, hoy día, no está ligada al simple hecho de influenciar, como su denotación lo dice, de vender una marca, como De León Lima lo afirma (2017). En mis conversaciones con las mujeres, mis acompañantes, encontré la que considero una vívida intención de transformar la vida de quienes son “influenciados” en el

sentido de que, por medio de sus contenidos, quieren dar las herramientas necesarias, para ayudar a quienes se interesan por transformar sus maneras de pensarse, es decir, configurarse como un ser *fitness*.

Cuando le pregunté a Diana sobre quién o qué la inspiraba para mantenerse firme con su estilo de vida, se remitió a otras mujeres como un modelo a seguir. A mujeres de la farándula colombiana, que al igual que Diana, exhiben sus cuerpos para mostrar cómo viven y cómo logran un cuerpo con determinadas características.

Luego de explicarme qué mujeres la inspiraban, entre las que mencionó a Natalia París, que salía en el programa de televisión “Bellas y Famosas”, o a Amparo Grisales, que más que ejemplo puntual, es el paradigma; y de contarme que, de ellas, veía sus maneras de desenvolverse en los programas de tv, pues más allá de subrayar su fama, estas mujeres la inspiraban a tener un estilo de vida en donde lo estético y el ejercicio primaban. Diana hizo una reflexión más profunda y me explicó que, en realidad, su inspiración va encaminada a inspirar a otras personas a entrenar con el solo objetivo de que todo el mundo se sienta bien y sea tan feliz como ella se siente en este momento de su vida. Sin embargo, esa búsqueda de la felicidad no se trata solo de un bienestar espiritual, como me comentó en otras ocasiones; también, se trata de que tal felicidad es el resultado de lograr tener un cuerpo lleno de vitalidad, fuerte, flexible y armonioso a la vista, es decir, aceptado por los otros. Así me lo dijo:

—Inspirar a la gente, y que la gente tenga un motivo más para ser feliz, porque cuando tú empiezas a entrenar esto te da vida. Entonces, la gente empieza a cambiar y empieza a sentirse bien. Porque antes era: “no, que pereza, porque me canso”; el cuerpo se va llenando de vitalidad y cada vez está más fuerte, más flexible, más armonioso.

Alguna vez Diana me habló sobre dos de sus estudiantes, cuyos casos la marcaron. Una joven anoréxica y un muchacho con obesidad. Me habló de la obsesión y de los extremos de querer cambiar nuestros cuerpos. Ayudar a esas personas fortaleció la idea de Diana de

que vino al mundo a transformar vidas. A continuación, copio y pego cada historia con las palabras de Diana:

—Sí, de gente que se obsesiona. Yo tuve una niña, Natalia, hace años, ella era anoréxica ¡Era!, y yo digo: “Dios mío, gracias por poder ayudar a una persona para eso está uno en la vida”, y cuando yo la empecé a entrenar, ella pesaba cuarenta y tres kilos, era un poquito más alta que yo, y me decía: “yo quiero ser tan flaca como tú” y yo le decía: “si quieres ser igual de flaca a mi tienes que subirte diez kilos”, y ella no me entendía. Entonces, poco a poco, la entrenaba, y me iba con ella a desayunar. Yo comía, la arepa, el huevo, el café, y una porción de fruta, y ella me decía: “no puedo creer que tú comas”, y yo: “claro, es que mi cuerpo lo necesita, estoy quemando calorías, tú quieres verte sana, pues tienes que hacerlo”, pero fue un proceso como de ocho años hasta que ella empezó a comer, y le quitó el miedo a la comida pa’ no engordarse.

—El otro caso de un muchacho que era obeso, la autoestima la tenía por el piso, y un día llegó acá y me dijo: “no sé ni por qué vine, qué necesidad...” estaba con el autoestima súper mal, y yo le decía: “bueno, Felipe mira, dentro de ti veo la belleza, físicamente eres lindo, tienes es que quitarte toda esa porquería que te estás dando a ti mismo, que es la mala comida, lo que piensas sobre ti mismo”, y él bajó veinticinco kilos en un año, a lo largo del año, cambió su mentalidad, se casó, se fue a vivir a Estados Unidos, hoy es Ingeniero Civil. O sea, yo digo: “qué bien poder hacer eso”, eso a mí es lo que me hace feliz, y también un caso... De que no venía y yo: “bueno qué pasó ven a ver, oye, oye”, “no, es que no quiero salir, es que estoy en la casa” y yo: “no, ven a ver, ven a entrenar, no sé qué”, bueno y llegaba, con ese ánimo...

Diana utiliza su estilo de vida sano para transformar el paradigma que rige a sus estudiantes sobre diferentes cosas. En el primer caso, sobre la línea que divide la delgadez de la anorexia. Y en el segundo caso, sobre empoderar a las personas para que sientan seguridad sobre sus cuerpos y sobre cómo se desenvuelven en el mundo con lo que tienen. Siempre me



dijo que eso la hace feliz, y es posible notarlo a través de la forma en la que cuenta las historias, pues en ese preciso momento se emocionó, sonrió y le dio gracias a Dios.

También me habló acerca de cómo el sentirse vital la inspiraba a seguir adelante:

—Siento es una vitalidad, lo que te decía: nunca me enfermo, mi cuerpo... Hace poco me hice un examen y biológicamente es como si tuviera veinticinco años; entonces, eso lo inspira a uno a seguir adelante, y la gente me dice: “no puedo creer que tú tengas cuarenta y cuatro y yo los tengo, yo ya no me los quito, y es la vida sana y todo a tu alrededor y cómo no seguir... Llegar a una vejez digna sin estar enfermo, eso es lo que me inspira a mí.

*Vitalidad*, esa es la palabra con la que Diana representa sus sentires en cuanto a su estilo de vida sano. Sentirse vital es la razón por la cual ella trabaja a diario con su cuerpo y en su mente. Esa vitalidad va de la mano con la meta de evolucionar espiritual, física y mentalmente. Evolucionar en el sentido de no sentir que su vida se estanca al dejar de practicar un estilo de vida sano. Dejar una huella en el mundo es lo que me repite constantemente cuando habla sobre ayudar a las personas a ser felices. Ella no tiene hijos, porque considera la libertad en tanto no se aferre a un ser humano, sino que se centra en apoyar a todos los que la rodean.

Al igual que Diana, Patty busca inspirarse en la gratitud de las personas que entrena. Ver los cambios de menor a mayor escala, es lo que hace que Patty quiera seguir compartiendo todo lo que hace en sus redes sociales. Sin embargo, para ella el tema de la alimentación prima sobre el resto, porque cuando la gente disfruta de la comida sana, tanto como ella, confirma que lo que hace y lo que ama llega a otras personas de la misma manera en que le llega a ella. Patty me dice que:

—Pues, a mí me encanta compartirlo, o sea, me encanta. ¿Qué me inspira? Me inspira ver los cambios en las personas que asesoro y como no se podrían estar comiendo mucho menos cantidad de lo que yo les enseño a comer y empiezan a ver resultados,

y empiezan a tener una mejor relación con su cuerpo, y como que simplemente que me digan como que: “guau, Patty, gracias, ahora estoy comiendo más verduras, me estoy sintiendo mucho mejor, estoy entrenando delicioso, me encantó el entrenamiento”. Si, como que es como pasar el mensaje y ver cómo las personas empiezan a gozarse lo que yo amo, eso es lo que me inspira. Obviamente, hay muchas personas que yo sigo, que me inspiran a mí también, pero lo que más me inspira es eso, es como compartir este estilo de vida y ver cómo las personas les hace bien.

En este sentido, a Patty la inspira el ayudar a otros, pero esta inspiración tiene como objetivo sentir satisfacción como el deseo último, como lo que la hace seguir siendo en la red. También me dice que al igual que ella inspira, a ella también la inspiran otras personas. Puede que, de allí también, emerjan sus maneras de cuidarse, así como de su noción de cuidarse a sí misma expuesta en la red, emerjan maneras en que se cuidan sus usuarios y sus estudiantes.

Para Alejandra, volver a recuperar su cuerpo y sentirse bien consigo misma fueron las razones por las cuales ella decidió retomar el ejercicio y sumergirse luego en el mundo *fitness*. Sin embargo, esta motivación, aunque me aclaró que no fue por el entorno en que el que se desenvuelve su esposo al ser productor de tv nacional, si tiene alguna raíz allí. Pues ella me habló de otras mujeres que rodeaban a su esposo, y me expresó cómo se sentía al estar gorda luego de tener a su hija Salomé, quien hoy tiene diez años. Me aclara que nunca él la hizo sentir mal, sino que era ella misma quien se sentía mal y diferente al compararse. Proponerse recuperar lo que ella era y disfrutar a su hija Salomé fueron sus primeras motivaciones, me dice. Luego, es evidente que el querer una aceptación por parte de su entorno social, también fue un impulso para emprender el cambio.

A Alejandra le interesa que su hija aprenda a quererse y a querer el deporte, porque, para ella, “cómo te ve, así te trata la vida”. El querer que su hija quiera ser como ella la motiva todos los días. Me cuenta que:

—Cuando esto empezó a crecer, ahí sí, como tú dices, empezaron a salir muchas, pero de las muchas, hay tantas que todas hacen lo mismo. A la final yo siempre he tratado y es como mi propósito de dejarles un mensaje ahí de a poquito. Cuando yo empecé a ver que, de pronto, de alguna manera, lo que yo hacía le gustaba a la gente, yo dije: “más que mostrarles un ejercicio yo quiero motivarlas; sobre todo, llegar a ese nicho de mujeres como yo”, mujeres de la vida real, mujeres que trabajan, o sea, que no están en la casa ni viviendo de un tipo, y que tienen todo el día para ir a un gimnasio a cuidarse, porque es que ser bonito lo que necesita uno es plata. Entonces, yo decía: “no, yo quiero, como que, ser la inspiración para esas mujeres que les toca levantarse a trabajar, que les toca sacar sus hijos adelante, que no tienen tiempo, que se quejan”, que dicen: “pero Alejandra, ¿yo a qué horas voy al gimnasio?, pero es que a mí no me queda tiempo, porque yo estudio, estudio desde las siete hasta no sé qué horas”. Pues, mentiras, porque cuando uno quiere uno lo logra. Entonces, yo quiero llegarle es a ese grupo de personas. Ese es mi nicho, el que más me interesa en este momento. Las mujeres que dicen: “no tengo tiempo”. Mentiras, porque si hay tiempo. Mira, yo, inclusive ahorita, estoy estudiando entrenamiento deportivo. Y yo a veces me digo: “¿a qué horas?”, pero lo tendré que hacer de todas las maneras. Entonces, esa es como la inspiración que yo quiero lograr, y es lo que trato de decirle a la gente. Mira: “siempre habrá tiempo para el ejercicio, es que tú eres lo más importante para ti, esa debe ser tu prioridad, tú eres tu prioridad, y el resto que haga fila; entonces, hay que sacarle el tiempo”. Es como dejarles ese mensaje lo que a mí siempre me ha interesado y ese es mi propósito ahorita y por eso yo quiero crecer más en esto, pero me voy a enfocar es en ese grupo de personas, en demostrar que sí se puede.

El estilo de vida *fitness* que se encuentra presente en Instagram se ha vuelto tendencia en Colombia. Para Alejandra, esta es una oportunidad de tener un negocio propio, mientras logra darles mensajes positivos a sus seguidores. Al definirse a sí misma como una persona que no depende de los otros, que decide por sí misma y que, además, cuida de otros, define el tipo de contenido que quiere empezar a generar. Contenido que le llegue a mujeres como ella, proponiendo una economía del tiempo en la que privilegia el trabajo sobre sí misma, de darse a sí misma, porque eso es lo que ella requiere o porque lo merece.

Alejandra me expresa su deseo diciendo que:

—No, mira, a mí de verdad, y puede que suene a frase de cajón, pero ja, ja, no es mentira. Yo sí quiero dejar una huella en las personas. Realmente eso es lo que a mí me está motivando a ser todo esto. Yo, inclusive ayer, le decía eso a mi esposo, precisamente, que estábamos hablando de las redes sociales. Yo sí quiero dejarle un mensaje, o sea, esa es mi motivación. Hoy en día para hacer todo lo que hago, porque yo a veces le decía a Camilo: “a veces me dan ganas como de dejar todo tirado y ya no publicar una foto más, qué pereza, porque si tuvo, si no tuvo”. Pero digo: “no, no, porque es que detrás de todo esto mi propósito, lo que me motiva a hacer todo esto, son las personas que me siguen, no porque tenga un cuerpo bonito sino porque realmente sea una inspiración; o sea, que ellos digan: “ay, pues, si Alejandra puede yo también puedo, vea, si ella hace todo esto yo también lo puedo hacer”. Y que sean mucho mejor, yo no tengo problema en que la gente crezca más que uno, pero, digamos que hoy en día yo todo lo estoy haciendo es para tratar de cambiar vidas, ese es mi propósito, yo quiero cambiar la mentalidad de las personas. No solamente poner una foto bonita, sí eso es vanidad, pero quiero también llegar más allá, que tú te vuelvas realmente una inspiración para algo bueno, para otras mujeres...

Alejandra me explica que no desea que la sigan por tener un cuerpo bonito, aunque en parte del contenido de su cuenta se aprecia el propósito estético. Ese propósito, según me ha contado, la ha hecho crecer en cantidad de seguidores. Así, puedo afirmar que los *medios* son indispensables en nuestra experiencia del cuerpo, surgida de la observación, y es mediante esta, que se configura un cambio en nuestra experiencia de la imagen, como veremos más adelante con Belting (2007), reflejada en nuestra experiencia del cuerpo, por lo que su intención para influenciar a otras mujeres, pienso, parte de esa unión entre mente/cuerpo.

Dejar una huella en el mundo es lo que motiva a Alejandra a seguir influenciando a sus seguidores en Instagram. Ella me expresa con sentimiento, su deseo de transformar el

mundo por medio de lo que ella ama. A su propósito, lo denomina: “cambiar vidas”, y lo viene haciendo por medio de sus publicaciones diarias. Sin embargo, es interesante que, en relación con el ensimismamiento y el encumbramiento del individuo, del yo mismo, surja una misión como motivación. Hay una tensión interesante entre estar motivado por el propósito de configuración del individuo y por aquel de producir un efecto de individuación en los otros. Es una tensión que no produce contradicción, sino una cadena de motivaciones, en relación con la cual la red es altamente productiva, como se hace evidente.

Alejandra está consciente de que ahora es un modelo a seguir en su cuenta de Instagram. Ella me cuenta que no fue a propósito ni lo inició con un plan de contenido preparado, sino que, simplemente, con el paso del tiempo, vio que sus publicaciones les interesaban a las personas que la siguen y que su contenido era valioso en la transformación de esas personas. Por eso, ahora, cuando va a subir alguna publicación, piensa en que el contenido vaya más allá de una foto “linda”, que contenga herramientas para quienes la siguen, en el sentido de que sea provechoso para ellos. Ahora también se encuentra estudiando entrenamiento deportivo, porque vio en Instagram esa oportunidad de llegar a la gente, y también, de generar más ingresos. Sin embargo, de nuevo se evidencia la preocupación de mis acompañantes por desdibujar el aspecto “bonito” de sus contenidos, aun cuando éste es también protagonista en sus cuentas, y en un sentido más profundo, en la práctica que guía el proceso de “transformación” de cada una.

El deseo de mis acompañantes concluyó en dejar una huella en el mundo de muchas maneras. Diana utiliza su estilo de vida sano para transformar el paradigma que rige a sus estudiantes sobre diferentes cosas. En el primer caso, sobre la línea que divide la delgadez de la anorexia. Y en el segundo caso, sobre empoderar a las personas para que sientan seguridad sobre sus cuerpos y sobre cómo se desenvuelven en el mundo con lo que tienen. Patty busca inspirarse en la gratitud que le expresan las personas que ella entrena. Ver los cambios de menor a mayor escala, es lo que hace que Patty quiera seguir compartiendo todo lo que hace en sus redes sociales. Para Alejandra, volver a recuperar su cuerpo y sentirse bien consigo misma fueron las razones por las cuales ella decidió retomar el ejercicio y sumergirse luego, en el mundo *fitness*. En este sentido, es interesante el significado del concepto *inspiración*,

en tanto las imágenes, que portan símbolos, se ofrecen para inspiración de otros, para ser consumidas como motivación; al mismo tiempo, los comentarios de admiración que se reciben como consecuencia inspiran a estas mujeres a seguir adelante. La admiración de los demás y la manera en la que los usuarios y estudiantes ven en ellas claros ejemplos de transformación, los veo también como algo que se consume, que se inspira, que se consume como forma de gratificación.

Cabe decir, que más allá del significado romántico de lo que eso significa, cada una de ellas me habló acerca de sus motivaciones, de lo que las inspira, y del por qué el dejar una huella en el mundo es algo que las mueve a seguir siendo en Instagram. Aunque todo se base en la inspiración, en la motivación, y en el deseo de dejar una huella, lo que exalta, también, es la concepción de que llevar un estilo de vida saludable, es el modo correcto como se debe vivir.

Sin embargo, las motivaciones y las tensiones en general que se logran dibujar a lo largo del apartado, son, además del amor propio en ellas, como configurador de la inspiración, la aceptación de los otros; el querer ser como otras mujeres que me nombraron en el camino, el querer ser aceptadas por los otros, y a sus propios ojos. Esto hace la diferencia cuando hablo de su estilo de vida. Son mujeres reales, como en algún punto escribí, que al igual que yo, que usted, y que los usuarios, busca en los otros, a ellas mismas; buscan ser aceptadas en la medida en que su estilo de vida sea reconocido y cobre sentido socialmente.

## **SEGUNDA PARTE. LA INTERNET, *UN LUGAR NO LUGAR*. DE FOTOGRAFÍAS Y MUJERES FOTÓGRAFAS A LA PRODUCCIÓN DE MEDIOS Y DE CUERPOS.**

Para la segunda parte de esta tesis, elegí adentrarme al mundo técnico del lugar que es la internet. Mi propósito es evidenciar de dónde viene y quiénes se han interesado por abordar la red interna, no solo como un mundo aparte del nuestro, sino como un mundo dentro de nuestro mundo, *un lugar no lugar*. Le doy un espacio a la historia de la fotografía y a la configuración de la *selfie*, dando lugar a las mujeres en la producción de imágenes y a ellas como fotógrafas, para hablar del medio y la producción del cuerpo. Esta parte, tiene como fin condensar los argumentos alrededor del trabajo corporal de las mujeres y del trabajo de la internet como el lugar privilegiado para dar a conocer el ritual que desarrollan y que evidenció en la primera parte.

Quiero darle a conocer este camino para que, espero, lo adentre y se fascine con lo que la internet significa en el mundo. Así es como se encontrará con algunos pensadores — vinculados con o fuera de la antropología— que fueron, también, parte importante de mi aprendizaje sobre las capacidades de la red y su rol en la sociedad occidental. William Gibson (2004), escritor y precursor del género del “Ciberpunk” denominó, a inicios de los 80s, el término “ciberspacio” como una “consola 67 genérica que proyecta conciencia descorporizada dentro de la alucinación colectiva que es la matriz” (pág. 6). Para Gibson, la red es un espacio mental, ajeno y liberado de una corporalidad tangible. El ciberspacio es un lugar que no tiene una ubicación exacta, que es impalpable pero que ocupa a la vez un lugar experiencial en la vida del ser humano. Para 1996, John Perry Barlow, fundador de la EFF (Electronic Frontier Foundation), una organización estadounidense dedicada a los derechos de libertad de expresión relacionada con la era digital, defendió la idea de un ciberspacio soberano, criticando las interferencias políticas que, para la fecha, afectaban al mundo de la Internet. Dicha defensa se consolidó mediante la Declaración de independencia del ciberspacio:

“Gobiernos del Mundo Industrial, vosotros, cansados gigantes de carne y acero, vengo del Ciberspacio, el nuevo hogar de la Mente. En nombre del futuro, os pido

en el pasado que nos dejéis en paz. No sois bienvenidos entre nosotros. No ejercéis ninguna soberanía sobre el lugar donde nos reunimos. No hemos elegido ningún gobierno, ni pretendemos tenerlo, así que me dirijo a vosotros sin más autoridad que aquella con la que la libertad siempre habla” (Barlow, 1996).

Gibson describe al ciberespacio en sus novelas, como una sociedad inclinada hacia su propio aislamiento e interiorización tan profundos que podían experimentar un ingreso hacia un nuevo modo de humanidad, provisto de tecnología. “Operaba en un estado adrenalínico y casi permanente, un derivado de juventud y destreza, conectado a una consola de ciberespacio hecha por encargo que proyectaba su incorpórea conciencia en la alucinación consensual que era la matriz” (*ídem*, pág. 1). Sin embargo, para la fecha, y para esta tesis, internet se encuentra abriendo nuevas posibilidades para generar contenido, y de esta manera no se constituye como configuradora de una sociedad “inclinada al aislamiento e interiorización”, sino todo lo contrario, como *un lugar no lugar* provisto de nuevas formas de vincularnos, de crear comunidades y de gestar un nuevo tipo de humanidad, pero basada en compartirnos como cuerpos y recrearnos como cuerpos. Ya lo decía John Perry Barlow (1996) en la *Declaración del ciberespacio*: internet es el nuevo hogar de la mente, pues es inevitable ingresar y no dejarse atrapar por la virtualidad.

En su libro *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*, el antropólogo Victor Turner (1969) describe un proceso fundamental, el cual inicia con un “estado liminal” donde un determinado grupo social se separa de su realidad para acceder a experiencias donde transgreden las estructuras jerárquicas existentes, con el objetivo de reintegrar dichas experiencias para la evolución y reafirmación del orden social del grupo en concreto. Pasar por dicho estado liminal conlleva, según Turner, a un segundo estado, el *communitas*, donde la fraternidad de la experiencia común permite que la cultura perviva y comulgue entre sí.

Ahora bien, en su libro *Los no lugares, espacios del anonimato. Una antropología de la sobre modernidad*, el antropólogo Marc Augé (1992) plantea dichas estructuras jerárquicas —que se pretenden subvertir en el estado liminal de Turner— como lugares, definidos bajo parámetros relacionales, históricos y de identidad. Todo aquello que no cuente con los



anteriores parámetros, sería un “no lugar”, un espacio donde los lugares se recomponen y se reinventan. Y agrega Augé que un “no lugar” también representa una medida cuantificable de la época: los trenes, los aviones, los aeropuertos, las estaciones espaciales, y en general “redes de cables o sin hilos que movilizan el espacio extraterrestre a los fines de una comunicación tan extraña que a menudo no pone en contacto al individuo más que con otra imagen de sí mismo” (Augé, 1992, pág 85).

Entonces, el “ciberespacio” —la internet, para esta tesis—, es un lugar “no lugar”, donde los seres humanos contemporáneos ingresan a un estado liminal y conforman un *communitas*, que se consolida bajo complejos lenguajes y códigos de programación que se materializan en fotografías, descripciones y *hashtags* (como ya lo hemos visto en la primera parte de este documento), dentro del ser *fitness*, en la internet. Sin embargo, este ritual en el que mis acompañantes depositan sus saberes y experiencias, aunque es admirable la potencia y consistencia de su trabajo, este no deja de teñirse de un auto-centrismo que es diciente acerca de lo que somos, no solo ellas, sino, en general quienes a diario somos cautivados por esta red de inter-comunicación. En este sentido, la pregunta es acerca de si nosotros logramos fraguar, en realidad, un *communitas* más o menos responsable con el sentido de lo común. En relación con el ser *fitness*, me atrevo a proponer que el sentido que se fragua y se exalta es el sentido de lo individual, ante todo. Los conceptos claves de esta configuración vital son los de la inspiración, la motivación, la autonomía, la libertad y la felicidad del individuo y el deseo de dejar una huella “mía” en el mundo. Es decir, lo que exalta no es el sentido del *communitas*, sino el sentido del individuo sumergido en sí mismo, que no está ante todo comprometido con su propia transformación, con el logro de esculpir una mente-cuerpo hecho a la medida del individuo que desea y logra la satisfacción personal, como fin último de su acción.

Alexandra Bejarano (2015), en su trabajo, relaciona el ciberespacio con el *chamanismo*, describiéndolo como:

“[...] el chamán DIY (*Do It Yourself*)”, que toma la forma del explorador psiconauta, aquel que aprende a navegar en otros constructos y estados de su conciencia diferentes

de los ordinarios, como herramienta de aprendizaje y de orientación en medio del vórtice de imágenes y significados impuestos por el orden capitalista. Al referirme a este personaje como un chamán DIY, me estoy refiriendo al espíritu de una época — la nuestra— en que el individuo puede generar por sí mismo su conocimiento” (pág. 16).

Paradójicamente, según Bejarano, los mundos virtuales digitales conllevaron a la reaparición de premisas milenarias como la magia y la espiritualidad. Estamos inmersos en un mundo dentro de otro mundo, y creamos o no en la realidad del ciberespacio, es inevitable ingresar y dejarse atrapar por la virtualidad, porque, de una u otra forma, recurrimos a ella en busca de lo que *sea*. La cuestión, está en que para buscar y utilizar algo, no necesariamente se debe estar consciente, simplemente se debe querer el buscar y el querer la herramienta para encontrar; es decir, la máquina, cualquier dispositivo que nos permita una conexión a la red interna, el camino para generar por sí mismos, conocimiento.

Es en este *lugar no lugar* en el que, como atrapados por la virtualidad, emergen nuevas formas de construcción de conocimiento que queremos, conscientes o no, hacer nuestras, contribuyendo así a que sigan siendo en la red. El amor propio, como la idea asceta y hedonista de la producción corporal de las mujeres en Instagram, y la creación de las fotografías que culminan el rito que las perpetúa como seres *fitness*, son solo una pequeña parte de todo lo que la internet es, gracias a que nosotros somos en ella.

### **La red interna y su crecimiento acelerado**

Douglas Engelbart durante la Conferencia Colectiva de Computadores de San Francisco, en 1968, presentó sus inventos tecnológicos que incluían el desarrollo del *mouse*, las teleconferencias, el procesador de textos, un editor de tiempo real, el hipertexto, y el NLS (*online System*), el cual sería la base para la red ARPAnet, precursora de lo que hoy en día conocemos como la *Internet*. El ARPAnet surge en plena Guerra Fría y ante una polarización política y social de magnitud mundial, Estados Unidos logra implementarla como una red de

inteligencia y de comunicación avanzada para sus instituciones gubernamentales. Hacia 1990 se crea el primer cliente y servidor *web*, *World Wide Web* (WWW); estas décadas de descubrimiento de un nuevo medio electrónico conllevaron a una completa revolución dentro de la sociedad occidental. Luego, hacia 1997, en Colombia, la Universidad de los Andes y el operador de cable TV Cable S.A., fueron los primeros proveedores de internet con acceso de banda ancha, y brindaban el servicio sólo a las ciudades de Bogotá y Bucaramanga, y a un costo referenciado únicamente en dólares estadounidenses. Hoy en día, Colombia tiene más de 30 millones de conexiones a internet, cubriendo cerca del 61% del territorio nacional con un servicio que varía desde internet fijo banda ancha, hasta tecnología 4G o 3G para dispositivos móviles (*El Espectador*, 2018).

Lo anterior deja clara la manera en la que el internet se convierte en el medio por el cual el ciberespacio se materializa en la sociedad; este medio que se traduce en redes de comunicación interconectadas entre sí, despliega diversos servicios que van desde la *World Wide Web* (WWW), la mensajería instantánea, y las redes sociales *online*. La internet ha crecido a tal velocidad que consumió y conllevó a que otros medios electrónicos como la telefonía, la radio, la televisión y la prensa se rediseñaran para ofrecer novedosos servicios como telefonía VoIP (*Voice over IP*), correos electrónicos, televisión por internet o incluso video digital. Ya lo decía Raymond Kurzweil (2001), en su ensayo sobre “La ley de rendimientos acelerados”, donde aseveraba que las tecnologías de la información, entre las que el internet es protagonista, crecen de manera exponencial; es decir, los procesos de modernidad ocurridos en el siglo XIX sucedieron de forma más lenta que los avances ocurridos cien años después. El progreso durante las dos primeras décadas del siglo XXI representa a su vez, 20.000 años de progreso a ritmo de hoy. En la actualidad, el cambio ocurre tan vertiginosamente que como seres humanos no somos capaces de percibirlo, y llegará un día cuando los cambios sean tan profundos que representen una ruptura en la historia de la humanidad, como una IA (inteligencia artificial) capaz de comportarse como cualquier ser humano, o un *posthumano*, lo que según Kurzweil podría ser dentro de unas décadas.

La *World Wide Web* (WWW) ha sido propiciadora de una mayor interacción entre el usuario y la red a través de la *Web 2.0*. El rol de éste pasó de ser como un consumidor pasivo de la internet a productor y colaborador de los mismos contenidos que consume, presentando un abanico de posibilidades infinitas de comunicación virtual con los millones de internautas que navegan el ciberespacio al mismo tiempo que él. La *Web 2.0* presenta una democratización en la información que se encuentra en la internet; es mucho más sencillo acceder a documentos, escuchar la radio, descargar películas o acceder e interactuar dentro de una red social *online*. Entonces, dicha democratización a la vez propuso narrativas que fueran transversales a cualquier medio, sea electrónico o no, tenga acceso a internet o no, y así, la ley de rendimientos acelerados cobra vida bajo las manos de los usuarios; cada nueva entrada, comentario, o fotografía subida a la internet significa un progreso exponencial de esta tecnología monumental (Valles, 2016). La *Web 2.0* permitió que las redes sociales, ya inventadas en la década de los 90's como un canal de cercanía entre personas que no podían conectarse con facilidad, fueran potenciadas en lo que llevamos del siglo XXI por redes más complejas que incluso ofrecen interacciones en tiempo real. Cada una de estas redes establece unos parámetros de comportamiento para los usuarios de acuerdo con el objetivo de cada una de ellas. Por ejemplo, *Myspace*, una red social *online* que daba la posibilidad de crear un *blog* personal con información específica musical, de 2005 a 2008, fue la red social más visitada en el mundo. *Second Life*, como su nombre lo indica, ofrece una segunda vida en un universo al cual se puede acceder mediante un avatar o representación gráfica del usuario. Y el imperio de *Facebook*, que a la vez conglera diversas redes sociales *online* como *Whatsapp* e *Instagram*, cada una con herramientas diferentes: *Facebook* ofrece una comunidad de comunicación virtual, *Whatsapp* un servicio de mensajería instantánea e *Instagram*, una aplicación para subir y compartir fotos y vídeos.

La manera en la que las plantillas de estas plataformas constituyen los procesos de socialización es por medio de los procesos de socialización por debajo, que vienen estructurados por un gran proceso de *machine learning*. Cuando se abre una cuenta en una red social *online*, las primeras conexiones se dan con gente muy cercana. Luego, la misma red nos va mostrando distintas conexiones posibles de acuerdo a las conexiones de nuestros seguidores o personas que seguimos. Nos muestra contenido relevante de acuerdo a nuestros

gustos, ya que todas las acciones que hacemos quedan guardadas, y nos incentivan a tener interacciones con otros usuarios, a agregar nuevas conexiones y a ver más contenido que al final es el objetivo de la red social *online*.

El acceso a Internet a su vez está condicionado por un dispositivo tecnológico que en la actualidad pueden ser computadores, tabletas, teléfonos celulares, algunos relojes e incluso televisores; esta relación estrecha dispositivo-medio difumina los límites de cada uno de ellos, logrando que el acceso a Internet sea una actividad envolvente en la que el mundo virtual accede al real y viceversa. Un teléfono inteligente o *Smartphone* comprende la vida cibernética de las personas desde estos principios del siglo XXI. Nos levantamos por el sonido de la alarma fijada en el aparato, nos fijamos en *Facebook* para actualizarnos con las últimas novedades publicadas por nuestros “amigos”, o incluso en nuestro correo electrónico para revisar nuestros últimos mensajes, hojeamos las últimas noticias que salen en la pantalla inicial de *Google*, revisamos *Whatsapp* para responder o iniciar conversaciones con nuestros contactos, y de ser posible, subimos un estado para que el mundo sepa en qué estamos, abrimos *Instagram* para darle un *like* a la última foto subida por los *influencers* de nuestra preferencia, ubicamos las historias de la red social, abrimos la cámara frontal del *Smartphone* para tomarnos una *selfie*, la cual publicamos no sin antes modificarla con algún filtro *vintage*, colocamos en la foto el *hashtag* *#photooftheday*, cerramos las aplicaciones emergentes, bloqueamos la pantalla del celular, nos disponemos a iniciar nuestra rutina del día, para en treinta o cuarenta minutos, volver a realizar el *ritual digital*, que no tiene fin.

### **Los contenidos que inundan la red. La imagen/cuerpo/símbolo y su devenir en *selfies***

La cantidad de imágenes, particularmente de fotografías, a las que estamos expuestos hoy los cibernautas, es inquietante y merece la atención de un análisis desde las ciencias sociales, análisis que en Colombia es casi inexistente. Seguramente, uno de los impedimentos en esta tarea ha sido la vastedad de fotografías que inundan la red y la complejidad para organizarlas y encontrar un sentido que vaya más allá de la superficialidad de estas como registros visuales de momentos pasados, que objetivan tanto la fotografía como al pasado

que “retrata”. La fotografía se ha situado entre aquellos que rescatan sus posibilidades prácticas para retratar la realidad, mientras que otros (no sin reconocer esta posibilidad) van más allá del mero ejercicio de plasmar en una foto un hecho concreto y proponen estilos y formas que luego le hicieron irrefutable el título de ser la octava forma de expresión artística. Hoy, la fotografía es un símbolo que se erige como el elemento clave cargado de significados para hacer posible su transmisión hacia nosotros —en forma de imagen/cuerpo/símbolo—, los seres ansiosos de conocimiento y de transformación.

Si tal como decía McLuhan (1967), las razones sociales y personales de cualquier medio proponen una extensión de nosotros mismos, la fotografía sería entonces, una extensión del ojo humano, generando un nuevo medio que daría como resultado todo un fenómeno dentro del lenguaje visual. Lo que siempre decide, y decidirá, sobre la fotografía es la relación entre el hombre y el artefacto. El lenguaje natural con el que habla la cámara es diferente al lenguaje del fotógrafo. Siempre se ha hablado del hecho de que la fotografía es un reflejo de la realidad, pero vale la pena destacar que la cámara crea espacios inconscientemente; es el ser humano quien, a plena consciencia, se convierte en un inventor de espacios a través del dispositivo quedando estos, grabados para la posteridad.

Sin embargo, estos espacios grabados devienen en infinidad de relaciones. Ya que no solo interesa lo que se observa en la imagen, sino también quién la observa y, pensando en qué, la observa. Para el caso del *fitness*, las fotografías que circulan en Instagram son resultado, aunque no muchas consciente, de lo que se dice, son resultado de la intención que las mujeres —mis acompañantes— tienen: algo para decir que produzca un efecto, eso que es importante para sus usuarios, transformar sus vidas; estas fotografías son la materialización de un concepto, un “estilo de vida” como propósito que se fundamenta en un camino de lo correcto, en donde alcanzar el ser *fitness* es la prioridad. McLuhan ya lo decía: “los productos de la ciencia moderna no son en sí mismos buenos o malos; son la forma como son usados lo que determina su valor” (McLuhan, 1967, pág. 3); de manera que, en esencia, la cámara podría ser un reflejo de la realidad, pero la imagen resultante es un reflejo del fotógrafo mismo, quien genera un nuevo mensaje cargado de su propia subjetividad. Es decir,

el individuo sumergido en sí mismo, como mujeres *fitness* que enseñan la manera “adecuada” (*fit*) de vivir.

La fotografía doméstica nació de la mano con Kodak; bajo la frase “usted aprieta el botón, nosotros hacemos el resto”, se lanzó la película fotográfica y la cámara *Brownie*, la cual produjo las primeras imágenes “instantáneas”. Tal evolución tecnológica trajo nuevos actores que se sumaron a la producción de imágenes fotográficas: el fotógrafo *amateur* y su necesidad de realizar “autorretratos”. Esto significa que la práctica de la auto fotografía es un ejercicio de comunicación que se dio prácticamente con los inicios de la fotografía misma. Es en este sentido que la *selfie* juega un papel importante dentro del ritual del *fitness*. Pues son las mujeres las fotógrafas al tiempo que las protagonistas, también, del contenido en Instagram, las que depositan en este, sus subjetividades, con el objetivo de sembrar en los usuarios que las siguen, maneras específicas de adiestrar y de potenciar sus mentes para esculpir y cuidar sus cuerpos y su salud.

El siglo XX supone para la fotografía una época de consolidación, exploración y desarrollo de su tecnología. La imagen fotográfica estaba presente en todo ámbito, en especial en la guerra misma; nacería el género de la reportería gráfica y con ello, las grandes agencias fotográficas que aún hoy día mantienen su potestad.

El arte se apropia del medio fotográfico para manifestar perspectivas donde se le abren las puertas a lo surreal y a lo onírico, transformando piezas artísticas únicas, de variadas dimensiones y de acceso limitado en reproducciones escaladas y disponibles a toda la humanidad. La fotografía, se hace creadora y sumisa a la hermosura del mundo; supera la mecánica del artefacto para representar metáforas de la vida, a través de potentes imágenes que hablan, polemizan, pero a la vez son estéticas y simbólicas. La fotografía presenta sentires y vivires, maneras de afrontar las vicisitudes y rediseñar los estilos de vida alcanzados.

Vale la pena aclarar que hasta los años 70's los dispositivos fotográficos eran de naturaleza mecánica y química; es a partir de esta década que a la fotografía se le

implementan componentes electrónicos y digitales. La práctica fotográfica se reconfiguró y generó nuevas materialidades; 1975 es el año en el que Kodak desarrolló el primer prototipo de cámara digital a partir de sensores que registraban imágenes en cintas casete, y era ya una realidad lo que el lema de Kodak pregonaba, con sólo apretar un botón la cámara hacía el resto. El fin del siglo XX planteó la crisis y posteriormente la “muerte” de la fotografía tal y como se conocía desde sus inicios como reflejo de la realidad, dando paso a la “pos fotografía”, o la fotografía de la era electrónica, que basada en los principios de creación de discursos y narrativas abiertas y de la construcción de un imaginario social, representaba la manipulación de la realidad.

Tal vez la verdadera revolución de la era de la imagen digital sería la *selfie*, la cual desde su profusión hacia 2013 con la consolidación de los teléfonos inteligentes o *smartphones*, literalmente ha domesticado a la fotografía, convirtiéndola en un verdadero fenómeno social planetario. Joel Stein (2013), en su libro *The Me Me Me Generation*, la generación del yo, o los denominados “*Millenials*”, describe a aquellos sujetos que nacieron a partir de los años 80’s, producto de la globalización, de la comercialización de la cultura occidental, de la consolidación de la era digital, de la democratización de la información a través de la internet, y de las redes sociales *online*. La generación *millenial* se compone a la vez de “microgeneraciones” que surgen de acuerdo al lanzamiento de una nueva red social, de un nuevo *gadget* o de *Smartphones* de última tecnología. Los *millenials* se muestran obsesionados con la fama y el reconocimiento social a través de un excesivo narcisismo, convirtiéndose a sí mismos como objetos de idealización, y la *selfie* los constituye, si seguimos la idea de McLuhan, como un medio, una extensión del yo en el ciberespacio (Stein, 2013).

La *selfie*, es esencial, si pensamos que dentro del universo *fitness*, el significado gira entorno a construirse uno mismo, para uno mismo; sin embargo, si este es el caso, pareciera que no ocurre algo más allá, sino el hecho de que el individuo se vuelve un ser auto contenido y auto decisorio, de un ascetismo insospechado; la *selfie* es la herramienta que permite que ese individuo, sumergido en sí mismo, salga a luz para mostrar que, como es él, pueden y/o deben ser los otros. Páginas más arriba, tomo esto desde lo evidente para decir que esta



exaltación del yo no siempre pareciera hacerse consciente. Más bien, lo que lo hace ser, es el hecho de que los significados, que se quieren transmitir por medio de la imagen, se hacen a través de *selfies* que muestran el cuerpo solitario de las mujeres en Instagram, con la pretensión explícita de que lo que se quiere es crear un espacio en que se converse y se cree comunidad. Sin embargo, la acentuación del yo, la relación con el sí mismo sumergido en sus propias búsquedas, apartado de los otros, es lo que se subraya con acento. Por esto, la *selfie* es el símbolo que le da sentido al ritual; en la *selfie*, el ritual de exaltación de sí se materializa frente los ojos y se finaliza.

A través de estas páginas he hablado de unos medios que permiten acceder a todo un universo virtual. Sin embargo, la internet no es posible sin las personas, es decir que ellas también se conforman y se reconfiguran para estar y posicionarse en la red, haciéndola posible, y haciéndose posible dentro de ésta, generando así, la veracidad de los rituales que hacen posible la transformación del ser, el ser *fitness*, y que configuran, como ya se ha dicho a lo largo de las páginas, nuevas subjetividades.

### **El cuerpo como el *portador* de significados**

El sentido del cuerpo como símbolo, como un *portador* de significados y no tanto como el *medio* por el cual nos permeamos de significados es la manera en que la fotografía adquiere sentido. Gracias al minucioso análisis de las prácticas que conforman el ritual, contenido en la primera parte del documento, y teniendo en mente los pensamientos de Hans Belting y Marshall McLuhan, descubrí que el contenido que inunda la internet no es el portador de significados, pues ese contenido, para que transmita sentido, debe aterrizar sobre un terreno que contenga materialidad, que tenga la capacidad de transmitir y de ser al mismo tiempo. Ese terreno, para el caso de esta tesis, es el cuerpo. Específicamente el cuerpo expuesto de las mujeres en red social *online* Instagram a través de las imágenes.

Pero he tenido cuidado al hablar del cuerpo expuesto. Si bien éste es el terreno capaz de transmitir y de configurar sobre sí un ritual para la transformación del ser *fitness*, cuando

hablo de cuerpo expuesto, del cuerpo que ellas muestran en sus fotografías, no se trata de un cuerpo meramente exhibido, como se pensaría a simple vista. En cambio, se trata de un cuerpo por medio del que se nos está dando el mensaje de lo que significa vivir un estilo de vida saludable. Es decir, para el caso, el cuerpo es el medio portador de significados y no un mero objeto puesto a la luz de todos para ser criticado y juzgado como algo bello o feo. El cuerpo contiene todo un universo rico de significados de fondo, significados que nos hacen sensibles, y por qué no, hasta maleables, si nos exponemos a éstos en la red.

El pensamiento de Belting (2007) acerca del cuerpo le da sentido a estas afirmaciones que me he atrevido a realizar de acuerdo a sus planteamientos. Pues si pensamos el cuerpo desde una perspectiva antropológica, “el ser humano no aparece como amo de sus imágenes, sino —algo completamente distinto— como “lugar de las imágenes” que toman posesión de su cuerpo: está a merced de las imágenes auto engendradas, aun cuando siempre intente dominarlas” (pág. 14). De esta manera, es posible afirmar que el cambio, es decir, la transformación, se convierte en la única continuidad de la que dispone el ser humano. De ahí “que deseche muy pronto las imágenes que ha inventado, cuando da una nueva orientación a las preguntas acerca del mundo y de sí mismo. La incertidumbre acerca de sí mismo genera en el ser humano la propensión a verse como otros, y en imagen” (*ídem*, pág. 15).

Así pues, para el autor, “el concepto de imagen solo puede enriquecerse si se habla de imagen y de medio como de las dos caras de una moneda, a las que no se puede separar, aunque estén separadas para la mirada y signifiquen cosas distintas” (*ídem*, pág. 16). En este sentido, el concepto de medio adquiere significado verdadero en tanto entra en el contexto de la imagen y el cuerpo, como un cúmulo de significados puestos en la red para ser vistos en fotografías por todos.

Concretamente, “en el medio de las imágenes reside una doble relación corporal. La analogía con el cuerpo surge con un primer sentido a partir de que concebimos los medios portadores como cuerpos simbólicos circulando a través de las imágenes. En un segundo enfoque, surge a partir de que los medios circunscriben y transforman nuestra percepción corporal” (Belting, 2007, pág. 17). De modo que los medios son imprescindibles en nuestra

experiencia del cuerpo, surgida mediante el acto de observar. Mediante la observación se configura un cambio en la experiencia de la imagen, que se ve reflejada, según el autor, en la experiencia del cuerpo, “por lo que la historia cultural de la imagen se refleja, también, en una análoga historia cultural del cuerpo” (*ídem*, pág. 30).

De la mano del Belting, afirmo que, también, los medios digitales hoy en día modifican nuestra percepción, como la han modificado a lo largo de la historia, todos los medios técnicos. Es posible decir, con toda certeza, que esta percepción, para el autor, permanece ligada al cuerpo. “La cuestión de imagen y medio nos conduce nuevamente al cuerpo, que no solo ha sido y continúa siendo un lugar de las imágenes por la fuerza de su imaginación, sino también un portador a través de su apariencia externa” (*ídem*, pág. 44). Sin embargo, cuando producimos una imagen en y con nuestro cuerpo, no se trata de una imagen de ese cuerpo, más bien, Belting nos conduce a pensar que el cuerpo se vuelve el portador de la imagen, es decir un medio portador, un medio que nos atrapa y nos toca lo más íntimo, lo más escondido, para hacerlo salir y ser en una cosa o en muchas; eso que nos toca y nos traspasa para hacer cambiante nuestra subjetividad, para hacer reinventarnos constantemente, es lo que se encuentra expuesto en la red social Instagram. Cada imagen, se nos muestra como una de las muchas maneras por medio de las cuales se es posible la transformación de un estilo de vida determinado a uno saludable.

Las mujeres producen imágenes, en y con su cuerpo, para transmitir mensajes, voluntades; así mismo, para recibir elementos, para seguir configurando el ritual que las ha llevado a ese estilo de vida. Cada fotografía, es un símbolo que nos permea, que nos hace siempre volver al cuerpo como el lugar en donde se gestan las maneras de ser *fitness*.

### **El lugar de la imagen como propósito materializado**

Hacia 2015, el instituto Max Planck de Psicolingüística dio a conocer un estudio en el cual retoma una hipótesis donde se plantea una jerarquía en la actividad sensorial del ser humano. A partir del análisis de 13 lenguas, incluyendo las más extendidas en el mundo, el

estudio concluyó que la vista sería el sentido primordial, pues no sólo ha sido vital para la supervivencia de los seres humanos, sino que también éstos experimentan reproducciones visuales constantes, incluso cuando se parpadea. El cerebro humano en más de un 50% está dedicado al procesamiento visual, y más de un 60% de los vocablos utilizados sobre los sentidos están asociados con el acto de ver (Criado, 2015).

Mirar, leer, observar, ojear, espiar, divisar, imaginar, examinar, vigilar, percibir; la unidad simbólica de la vista se denomina universalmente como imagen. Para Belting (2007), “una imagen es más que un producto de la percepción. Se manifiesta como resultado de una simbolización personal o colectiva” (pág. 14,). La imagen puede servir para representar, simbolizar, producir sensaciones, o actuar como portadora de conocimiento; sin embargo, la imagen ha tenido la necesidad de materializarse para ser objeto de rituales y reproducciones, valiéndose de técnicas diferentes como el dibujo, la pintura, el diseño, la fotografía o el video.

Curiosamente, apreciar una imagen involucra los sentidos restantes en la jerarquía, el oído, el tacto, el sabor y el olor; de manera que la imagen se reproduce y configura los sentidos; se configura como portadora de significados, detonante de sensaciones, productora de relaciones corporales y creadora de espacios sociales en cualquier cultura. Belting propone un esquema de tres pasos para comprender la función de la imagen desde una perspectiva antropológica: imagen-medio-espectador, o imagen-aparato de imágenes-cuerpo vivo (*idem*, pág. 16); es decir que la imagen requiere de un doble cuerpo, aquel que la pueda reproducir y que la convierta en un medio, y aquel que la observe y le dé lugar en la sociedad.

Nos diría Ana D’ Angelo (2010), en su artículo “La experiencia de la corporalidad en imágenes. Percepción del mundo, producción de sentidos y subjetividad” que:

“[...] pareciera incuestionable que la sociedad contemporánea occidental funda su experiencia del mundo en el sentido de la vista por sobre los demás. Así, nuestra *visión del mundo* designaría un sistema de representación que se basa en la hegemonía de la vista, del cual extraemos nuestras referencias sociales y culturales

para comprender, conocer, creer y relacionarnos con nuestro entorno social y natural” (D’ Angelo, 2010, pág. 239).

Esto me hace pensar que, en el caso de mis acompañantes, en el caso del ser *fitness*, la imagen es el fin último, la creación del cuerpo como símbolo. El significado de las imágenes, bien sea fotográficas (o en movimiento, porque también existen los videos), es el del ser *fitness* como proceso, como ontología que deviene, que es hecha, producida por el proceso ritual. Sin la imagen, el propósito no se vehiculiza, no se hace posible, no se comunica, porque el ser *fitness* es una entidad ontológica en proceso, en permanente evolución. La forma de capturar al ser es capturar el proceso en la imagen, y es visualizar el ritual que se hace posible y que culmina con la imagen.

Ahora bien, un medio, según McLuhan se clasifica como caliente, “*hot*”, o como cuerpo frío, “*cool*”. Un medio caliente se encuentra lleno de información e incita menos la participación del espectador, mientras que un medio frío nunca es completo sin la activa aportación de la audiencia (McLuhan, 1964, pág. 16). La imagen puede ser fría, o caliente, puede interpelar al espectador, o puede apartarlo, pero, en cualquier caso, nunca es inocente. En el caso de la imagen digital, ésta es una extensión del ser, que multiplica la representación humana a proporciones de mercado producido de masas; la imagen digital puede ser agregada o removida, revela formas, gestos y movimientos, borra límites físicos y geográficos y los envuelve en una red social que comprende todos los puntos de vista. Podría afirmarse que, 54 años después de la publicación de *Understanding Media: The Extensions of Man*, las consideraciones que realizaría McLuhan (1964) sobre la fotografía, para entonces análoga, calarían hondo frente a la imagen digital que habita hoy en día en la internet:

“[...] la fotografía lo que permite es una completa transformación de la consciencia sensorial, desarrollando una consciencia del sí mismo que altera la expresión facial, el maquillaje, la forma del cuerpo, en público o en privado. Nuestra postura externa e interna está afectada por la fotografía, afectando el diálogo con nosotros mismos. Propende una actitud autocrítica” (McLuhan, 1964, pág. 219).

Entonces, la imagen y el espectador son dos cuerpos que se conocen, se complementan, se reflejan y se fortalecen entre sí, porque su contenido es dado entre ellos mismos, de tal forma que la imagen nunca ha existido sin la existencia del cuerpo; la historia de la imagen es análoga a la historia del cuerpo.

### **La configuración de la subjetividad. Un ser *fitness* que influencia**

El cuerpo del ser humano existe de manera individual y colectiva. Para la antropóloga Mary Douglas (1970) en el capítulo 5, “Los dos cuerpos”, de su libro *Símbolos naturales. Exploraciones en cosmología*, el cuerpo está cargado de sistemas simbólicos y representa “un microcosmos de la sociedad donde emana el poder, que reduce o aumenta sus exigencias en relación directa con la intensificación o relajamiento de las presiones sociales” (pág. 97). El cuerpo individual se subordina a las exigencias sociales, o se aleja del mismo, dependiendo de las tensiones que haya entre ellos.

La imagen exterior de la mujer, por ejemplo, está condicionada por el deber comportarse como una dama, estar limpia y aseada, ser amable, elocuente, no comer ni beber excesivamente; si se aleja de estos parámetros, corre el riesgo de ser presionada por el exterior. Para Douglas, en aquellas sociedades en las que se anteponga la cultura sobre la naturaleza, el control sobre los cuerpos se hará de manera formal, estableciendo reglas y roles para cada uno de ellos (*ídem*, pág. 96); esto significa que, donde se ejerza un control social fuerte, corresponde a un control corporal igualmente estricto. Durante el virreinato de la Nueva Granada, el cual se constituyó hacia el S.XVIII, el cuerpo social estaba construido a partir de una compleja jerarquía de comunidades que se diferenciaban de sus funciones, pero que claramente eran controladas por la iglesia católica, la corona española, y por el deseo de obtener una “vida eterna”.

Los conventos femeninos eran instituciones que constituyeron un contexto fundamental en la época colonial. Dentro de ellos convivían religiosas de autoridad (o de velo negro), novicias, niñas, viudas, criadas y esclavas. La vida conventual, para las monjas

o “esposas de Cristo”, ofrecía ventajas inalcanzables para las mujeres de la época: acceso a conocimientos como la lectura, escritura, y matemáticas, además de protección y reconocimiento público, que les propendía un cierto tipo de autonomía y autoconsciencia de sus propias emociones y sentimientos. Estas vidas de mujeres constituían, además, vidas ejemplares, porque dentro del cuerpo social eran ellas las que sacrificaban y martirizaban sus cuerpos para lograr expiar los pecados de la comunidad laica, mediante aspectos como la clausura, el ayuno diario, la tortura infringida, y los votos de castidad, humildad, y pobreza, que les permitía alcanzar experiencias místicas y reveladoras (Montero, 2016).

Así es como su muerte representaba no sólo el encuentro definitivo con su Creador, sino también todo un acontecimiento de gozo y felicidad; las prioras o madres superiores eran retratadas pictóricamente al momento de su muerte, en sus ataúdes, adornadas con flores que representaban cada una de sus virtudes, exaltando las obras excepcionales que la caracterizaron como ejemplo divino para la sociedad neogranadina. Para este caso, estudiar las técnicas corporales neogranadinas permite conocer la compleja forma de ver el mundo, donde la pintura era la representación de mensajes que persuadían, enseñaban, controlaban y transmitían la ideología evangelizadora de la iglesia católica, donde el cuerpo se espiritualizaba a través de sistemas de mortificación y prototipos de sanidad (Borja, 2010, pág. 19).



40Fotografía. Ejemplo retrato de monjas coronadas (<http://www.banrepcultural.org/coleccion-de-arte-banco-de-la-republica/obra/dominica-sor-maria-gertrudis-teresa-de-santa-ines-el-lirio-de-bogota>)

El estilo de vida, claramente asceta en estas monjas, bien podría semejarse al que es propiciado por el deseo y la posibilidad en las prácticas rituales efectuadas por mis acompañantes *fitness*, dentro de la red. Al igual que las monjas en el virreinato de la Nueva Granada, Diana, Patty y Alejandra, viven bajo ciertas lógicas que trazan las maneras de construir su cotidianidad. Qué pensar, qué ejercicios ejecutar y con qué alimentos estructurar sus dietas de acuerdo a objetivos específicos, son la manera en que estas mujeres viven su día a día. Como vimos antes, cada una de ellas me habló en algún momento, acerca de las motivaciones e inspiraciones con las que contaban para mantenerse firmes en el mundo *fitness*; y cada cosa que hacía válidas esas razones, tenía que ver con la espiritualidad, el gozo y la plenitud de trabajar sus mentes-cuerpos y exhibirlos. Al igual que retrataban a las monjas al morir, concibiendo su muerte como un ejemplo divino para la sociedad neogranadina, así mismo, las mujeres se auto fotografían, creando *selfies* que culminan el ritual para mostrarle a la sociedad, a los usuarios que las siguen, las maneras correctas de vivir un estilo de vida saludable. No es azarosa la conexión etimológica entre salud y santidad, que aquí no hemos trabajado. Ellas, de manera semejante a las monjas, son la referencia de la cual todos debemos partir, para que nuestros cuerpos, como diría Douglas, existan de manera individual, pero también existan colectivamente por medio de la fotografía. La fotografía que es, como ya he dicho, desde Turner, el símbolo vehículo de transformación, en el que ellas viven permanentemente.

Teniendo en cuenta lo anterior y subrayando que el cuerpo resulta de cada trama cultural en la que se inscribe, en el mundo cibernético, el cuerpo adquiere la dimensión de “*cyborg*” (si retomamos los planteamientos de Donna Haraway); un híbrido de máquina y organismo producto de la realidad y de la ficción. Haraway (1984), en su libro *El Manifiesto Cyborg. El sueño irónico de un lenguaje común para las mujeres en el circuito integrado*, relaciona el *cyborg* con la imagen que se condensa en el entramado de imaginación y de realidad material, estructurando cualquier posibilidad de transformación histórica (pág. 254).

En este punto, es necesario retomar, no de forma repetitiva sino importantísima, el hecho de que la imagen existe en tanto está el cuerpo en su materialidad y, por tanto, el ritual



existe en tanto está la imagen-símbolo que lo recrea. Concibiendo el cuerpo, en su imagen y en su construcción subjetiva, en la era contemporánea éstas dimensiones están supeditadas a la reconstrucción de la misma imagen, a través de las tecnologías y aparatos micro electrónicos que, según Haraway, “están en todas partes, pero son invisibles” (pág. 260). Esto significa que, una mujer *influencer* —una mujer *fitness* en la red—, puede transmitir la imagen de su cuerpo, ser reconocida públicamente y transgredir fronteras e idiomas, configurando, a partir de su práctica, del proceso ritual que la hace ser, una carga simbólica virtual dentro de una red social *online* que la configura en su individualidad, pero colectivamente. Una mujer *influencer* experimenta el poder de hacerse y hacer su cuerpo. Sus seguidores, como si fueran las madres superiores de hace dos siglos, que en su mayoría jamás la han visto directamente, la observan e interactúan con ella por medio de su imagen virtual que configura las prácticas en imagen del proceso ritual. Una mujer *influencer*, en este sentido, es un *ciborg* que necesita conectar, identificarse, reconocerse y responsabilizarse de sus propios límites cibernéticos.

### **Consumir imágenes y hacerse cuerpos**

En el ámbito de la imagen digital y de las redes sociales *online* tales como Instagram, los usuarios pueden acceder a casi todo. En cinco minutos pueden conocer Berlín, Shanghái, o Venecia, apreciar la última línea de colección de abrigos en Zara, observar el *outfit* del día de Kendall Jenner y ver la pieza del mes del Museo del Prado de Madrid. Desde su creación en 2010, hacia 2014, Instagram tenía 200 millones de usuarios activos, los cuales subían por día alrededor de 60 millones de imágenes (InfoBae, 2014); contando en la actualidad con 1.000 millones de usuarios activos alrededor del mundo (Galeano, 2019), podríamos decir que existe una sobreoferta y desmesura de imágenes, ergo, el mundo está híper visualizado; sería peligroso aseverar que las imágenes tienen la naturaleza de alimentar, si se toma en un sentido literal, así como es peligroso afirmar que una fotografía es sumisa y fiel representación de la realidad. La fotografía está desprovista de neutralidad y de inocencia, es subversiva y explora los límites cibernéticos. Son ambos, el usuario creador y el usuario observador, los que se apropian de la fotografía, la manipulan, le dan un significado y la

interpretan o no, como alimento para sus cuerpos y sus subjetividades. No en vano McLuhan (1996) afirma que el mundo, desde la llegada de la fotografía, se ha convertido en “un burdel sin muros, y al alcance de todos” (pág. 210). Es en este sentido, que el *fitness*, para existir, debe proliferar en imágenes que vinculen el trabajo corporal, en este caso de mis acompañantes, con otros sujetos susceptibles de modificarse.

Sin embargo, para Ana D’ Agudelo (2010), el cuerpo, además de ser un cuerpo constituido por lo social, es decir, portador de significados, también tiene la doble función de un cuerpo constituyente, un cuerpo generador de significados (pág. 237). La imagen, devenida en fotografía, nos diría Belting, es un reflejo de lo que somos y no un invento del cual tenemos dominio, es alimento para nuestra subjetividad, es la manera por medio de la cual podemos seguir siendo en el mundo virtual, pero también, en este plano de realidad que llamamos física.

El cuerpo, como el portador, es el escenario en el cual suceden cosas, hace posible que el contenido, que inunda la red, tenga sentido, siendo el terreno capaz de transmitir y de ser, al mismo tiempo; es el cuerpo el portador que hace posible que el ritual sea una práctica social aceptada y replicada por los otros individuos que se constituyen de manera significativa desde allí. El cuerpo es el escenario en el que se gestan ideas, sobre cómo visualizarnos, comportarnos, alimentarnos y ejercitarnos de acuerdo a los ideales *fitness* hechos objetivos a alcanzar. El cuerpo emerge como un terreno insospechado en el que se construyen subjetividades; es el cuerpo de Diana, de Patty, y de Alejandra, por supuesto, pero a la vez, es el cuerpo que habitamos cuando exaltamos los propósitos de nuestra propia individualidad; por medio de él, replicamos aquellos significados que nos poseen, que nos consumen, que nos habitan, que terminan por ser nuestro yo.

## **EL FINAL**

Lo que he escrito a través de estas páginas, ha sido el resultado de mi curiosidad por el mundo de la internet. Interés que se fue dibujando con los años, cada vez que aprendía algo nuevo, cada vez que experimentaba las formas en las que se reinventaban las redes sociales, y ya luego, cada vez que leía sobre la red. Siempre me pregunté por sobre cómo internet podía tocarnos de maneras tangibles, por cómo las cosas que circulan allí, podrían llegar a configurar nuestra subjetividad. Claro que esto último me acompañó siempre, pero en forma de ideas sin argumentos. Y no fue sino hasta que concebí al cuerpo como el eje central, que logré comprenderlo para luego argumentarlo como pivote de esta tesis.

En términos metodológicos, lo que seguí etnográficamente, para la elaboración de este documento, fueron los elementos estructurantes del discurso de las mujeres usuarias y de las imágenes que circulan en sus cuentas en Instagram. Es importante resaltar el hecho de que esta tesis se fue elaborando con el material que iba emergiendo en la red y en las conversaciones con las mujeres, siguiendo los conceptos que fueron surgiendo, y atreviéndome, en mi papel de investigadora, a mirarlos desde una perspectiva que sugiere el mismo trabajo. En este sentido, mi trabajo tiene en todo el ánimo fenomenológico de la etnografía. Porque, en lo que ellas dicen, se encuentra todo; se encuentran los significados, los sentidos y las lógicas con las que me tuve que comprometer en el análisis. Estos sentidos son posibles a partir de ellas, son aquello que dicen acerca de sus vidas, lo que dicen acerca de lo que son. Esta tesis responde a eso; a tratar de entender que ahí hay cosas fundamentales en términos estructurales, que fundan el sentido de ese discurso, de esa práctica social y de esa forma tan singular pero tan común de conceptualizar el mundo. Mi intención fue totalmente etnográfica, en tanto apertura y disposición para tratar de comprender eso que dicen ellas sobre sí mismas y sobre lo que hacen, pero en sus propios términos. Por eso este trabajo se lo debo a ellas.

Es así como ahora puedo decir con certeza, que la internet es un reflejo de lo que somos. La red coopera, por lo que hablar de la red es hablar de nosotros mismos y no de otros, pues sin nosotros, como ya lo dije antes, no existirían los contenidos que la configuran

y la hacen ser. Ya nos decía Del Fresno, en su libro *Netnografía. Investigación, análisis e intervención social online* (2011), que

“Las ciencias sociales no pueden considerar el contexto social *online* como algo ajeno a su objetivo y praxis porque las personas ya le están otorgando sentido tanto en su uso cotidiano, adaptando internet con normalidad a sus vidas, como por medio de su comportamiento social en el ciberespacio, la creación de representaciones culturales propias y porque han comenzado a construir sus modelos personales (*emics*) de comprensión de este contexto social *online*. Investigar las comunidades, *ciberculturas*, comportamientos y relaciones *online* de personas y grupos abre nuevas posibilidades teóricas y prácticas para ampliar el ámbito de conocimiento en el ámbito social dentro de un nuevo estar allí” (Del Fresno, 2011, pág. 40).

Cada parte del lugar que llamamos red, cada cosa que la conforma, pueden ser considerados como nichos específicos que configuran comunidades, lo que reafirma la posibilidad de darle a la red una connotación como enteramente nuestra, y al *fitness* para este caso dentro de la red, como una comunidad. Dentro de la red existen dos tipos de comunidades Del Fresno (2011): la migradas *online* y las nativas *online*. “Ambos tipos de comunidades despliegan su actividad en el contexto social *online*, la diferencia estriba en el contexto del nacimiento de su identidad colectiva” (p. 41). Las primeras tienen su origen en el contexto social *offline*, y las segundas, nacen dentro del contexto social *online*, son las que han atraído usuarios dispersos geográficamente, y “sin posibilidad de identificación mutua” (*ídem*, pág. 41). Instagram es el espacio pedagógico en el que la internet y la subjetividad están en un diálogo permanente para construir la comunidad *fitness*; pues aun existiendo en el contexto social *offline*, la acogida ha sido tanta, que ha atraído a usuarios a lo largo y ancho del país, y del mundo. Dentro de las comunidades, se crean normas de relación implícitas y explícitas, creencias, valores compartidos, costumbres, etcétera (*ídem*, pág. 43); es decir, todo un universo que es aplicable al contexto social *offline*, haciendo posible, como he dicho a lo largo de este documento, la transformación del ser *fitness*.

Esta comunidad se hace posible, además, por la evidente relación de las descripciones de las publicaciones y la herramienta del *hashtag*. Esta almohadilla “#”, originada en la red social Twitter, nos habla de maneras específicas de hacer las cosas; es configuradora de una serie de encuentros y significados acerca de algo específico. Su tarea es darnos las pistas de lo que puede ser o significar algo, recolecta significados, distribuye ideas. Es acreedora de ser la manera mediante la cual se adquiere un saber sofisticado sobre algo, bien sea sobre la anatomía corporal, o sobre las diferentes dietas para cada objetivo, o sobre cómo cuidar la piel, o la forma de pensar, etcétera. Siempre que se quiera indagar sobre algo, o buscar la razón de algo que esté pasando y se encuentre en este tipo de redes sociales, la manera más sencilla, es dirigirse al buscador de la red y hacer *click* en la almohadilla para digitar la palabra ansiada.

Por otro lado, la construcción del *fitness* es la base sobre la que se erige un análisis del proceso de transformación y configuración de la subjetividad, transformación que no sería posible sin el ritual de las rutinas y las prácticas que lo conforman. Es a esto, a lo que decidí llamar “el ser *fitness*”; definiéndolo como un proceso que nunca termina, y que necesita de los otros para ser. Al igual que la red, que Instagram en la red, unos sin los otros, no existimos. Colectivamente nos hacemos posibles y hacemos otros mundos posibles. Esta transformación, como ya he dicho, siempre se encuentra en construcción, y el fin más importante, se basa en transformar la mentalidad y persistir el anhelo de lograr un equilibrio entre mente y cuerpo. Ese equilibrio es configurador de este ser, es un estado que el ser *fitness* anhela y busca constantemente.

El ritual cobra validez socialmente en la medida en que se recrea una reiteración de cada una de las prácticas y se conciben como parte primordial para iniciar o terminar el día a día. Los símbolos, es decir las imágenes/cuerpo/símbolo, de las prácticas que circulan instrumentalmente dentro de la red, son las configuradoras del ritual; pero estos, solo se originan si las prácticas rutinarias persisten en función de los conceptos clave que son: constancia, hábito, disciplina y voluntad. Solo existen en la medida en que el ritual se haga efectivo. Este proceso se alimenta, no solo de dichas prácticas materializadas en fotografías,

sino de formas en las que depositamos lo que queremos cambiar o conservar, lo que nos gusta y lo que no.

Dentro del ritual, compuesto por el entramado conceptual reiterado a través de las imágenes/símbolo, surgen varias anotaciones que pienso, son concluyentes para determinar la importancia de por qué las rutinas son el ritual que nos permite entrever esta construcción social. Así pues, el ritual está enmarcado bajo la lógica de conservar un propósito estético específico que se han trazado como objetivo independientemente de querer, además, un cuerpo sano. Estas fotografías nos muestran la puesta en escena de cómo transformar el cuerpo, de cómo llegar a ese cuerpo esculpido como el ideal de hermosura que puede o no, estar implícito en el proceso.

Estas imágenes/símbolo son la manera de mostrar aquello que ha sido funcional en el proceso y que es posible que otros apropien gracias a que se muestra haciendo auto-referencia. Sin embargo, resalto el hecho de que detrás de cada imagen, hay un proceso de investigación y de conocimiento acerca de lo que muestran y describen. Es un conocimiento que se ha ido generando gracias a la práctica sostenida y persistente de aquello que les funciona y por eso lo recomiendan. Se hacen explícitos unos saberes sofisticados que se ganan con la práctica y con la indagación.

En cuanto a las imágenes/cuerpo/símbolo en donde se aprecian los cuerpos, y las máquinas que también aportan a su transformación, es importante ver los conceptos de hermosura y fascinación reflejados en los comentarios, en sus rostros, y en sus poses. Nos hablan de un propósito y motivación estética, de la cual, deviene el proceso entero que plantean, y que es válido porque también deviene del equilibrio que se busca y se mantiene constantemente.

Además de estos elementos, el ritual es diciente acerca de sus maneras de pensar, de las que se preocupan en compartir, en hacer públicas. Y aunque parecieran estar encaminadas a un deseo de inspirar a los otros para que transformen su estilo de vida, este deseo de satisfacción, es una sensación que también puede ser suplida cuando los usuarios se

preocupan por aprender más de sus contenidos; esa admiración del otro, es parte constituyente de la auto-satisfacción y del querer seguir generando contenido.

Así, entiendo el *fitness* como una construcción social que recae sobre el cuerpo físico para lograr ser. Cambiar el *chip*, es una de las maneras en las que se deposita la transformación del ser. Es el inicio de la mutación de los paradigmas que rigen la manera en la que concebimos lo que es sano. Las mujeres hacen énfasis en ejercitar la mente, en la medida en que apropiemos el entrenamiento como parte importante de nuestra cotidianidad, es decir, modificando nuestro *chip*. El *chip* es la manera en la que nos sentimos profundamente enlazados con algo, es como vamos adquiriendo un conocimiento con el tiempo, con la indagación. El *chip* es también un *click*; es un cambio de mentalidad, como ellas lo denominan; y solo se logra con disciplina pensando en la satisfacción a futuro.

En cuanto a la comida, la concibo como una disciplina, pues su ingesta desemboca en una suerte de organización y planificación de raciones y horarios específicos con el fin de lograr objetivos a nivel mental y físico. La comida, es decir, lo que se consume, prima sobre el resto, pues independientemente del entrenamiento, si ésta no está enfocada en lo que se quiere, el cuerpo y la mente no van a responder al objetivo propuesto.

Como humanos entendemos nuestro entorno y el mundo en que habitamos en y con imágenes (Belting, 2007, pág. 14), de modo que las fotografías, que se encuentran en la red social, adquieren significado una vez pasan por el cuerpo expuesto, es decir el cuerpo portador. Descubrí, gracias a la observación del ritual del ser *fitness*, y con Hans Belting y Marshall McLuhan, que el contenido que inunda la internet no es el portador de significados, pues ese contenido, para que transmita sentido, debe aterrizar sobre un terreno que contenga materialidad, que tenga la capacidad de transmitir y de ser al mismo tiempo. Ese terreno, para el caso de esta tesis, es el cuerpo. Específicamente el cuerpo expuesto de las mujeres en red social *online* Instagram.

Empero, al hablar de cuerpo expuesto, del que ellas muestran en sus fotografías, no se trata de un cuerpo exhibido, como se pensaría a simple vista. Se trata de un cuerpo que

nos está dando el mensaje de lo que significa vivir un estilo de vida saludable, el cuerpo, diría John Pultz (1995, pág. 149), es un medio portador de nuestras propias proyecciones, y no es un mero objeto puesto a la luz de todos para ser criticado y juzgado como algo bello o feo. El cuerpo tiene todo un universo de significados de fondo que nos hacen sensibles, y por qué no, hasta maleables si nos exponemos a estos en la red. Por lo que ahora sé, y reconfirmo, que las publicaciones que vemos en Instagram tienen vida, hacen posible que consumamos imágenes y nos hagamos cuerpos.

El concepto de medio adquiere un significado verdadero en tanto entra en el contexto de la imagen y el cuerpo (Belting, 2007, pág. 16). Para el autor, y ahora para mí, los medios son imprescindibles en nuestra experiencia del cuerpo, surgida mediante el acto de observar. Y es precisamente mediante la observación que se configura un cambio en la experiencia de la imagen, que se ve reflejada, según el autor, en la experiencia del cuerpo.

La imagen puede ser fría, o caliente (McLuhan, 1964, pág. 16), puede interpelar al espectador, o puede apartarlo, pero, en cualquier caso, nunca es inocente. En el caso de la imagen digital, ésta es una extensión del ser, que multiplica la representación humana a proporciones de mercado producido de masas; la imagen digital puede ser agregada o removida, revela formas, gestos y movimientos, borra límites físicos y geográficos y los envuelve en una red social que comprende todos los puntos de vista.

Luego de hacer un recuento final de los argumentos principales expuestos a lo largo de este documento, me parece pertinente, en estas consideraciones finales, hablar de lo que significa ser un *influencer*. Esta actividad, no está ligada al simple hecho de *influenciar*, como su denotación lo dice, sino de transformar la vida de quienes son influenciados en el sentido de que, por medio de sus contenidos, pretenden dar herramientas a quienes se interesan por transformar sus maneras de pensarse, en este caso, a configurar un ser *fitness*.

Sabiendo que la imagen existe en tanto está el cuerpo en su materialidad y, por tanto, el ritual existe en tanto está la imagen que lo recrea, éstos están supeditados a la reconstrucción de la misma imagen, a través de las tecnologías y aparatos micro electrónicos



que, según Haraway, “están en todas partes, pero son invisibles” (pág. 260). Significa entonces, que una mujer *fitness influencer* puede transmitir la imagen de su cuerpo, ser reconocida públicamente y transgredir fronteras e idiomas, configurando, a partir de su práctica, del proceso ritual que la hace ser, una carga simbólica virtual dentro de una red social *online* que la complementa colectivamente. Una mujer *influencer* experimenta el poder de hacerse y hacer su cuerpo, cuyos seguidores, que en su mayoría jamás la han visto físicamente, la observan e interactúan con ella por medio de su imagen virtual que configura las prácticas en imagen del ritual.

Sin embargo, estas mujeres *influencers*, conscientes o no, del poder que adquieren dentro de la red, surgen como un *yo* configurador. Sus cuentas en Instagram tienen la capacidad de crear comunidades —como ya he dicho— en donde se genera conocimiento, pero siempre, con el fin de aplicarlo en el *yo*; el *yo*, por lo tanto, es el fin último, y por esto, la transformación del ser *fitness* se da en el *yo* mental que es capaz de materializarse en el *yo* corporal, y no se da, en el nosotros, sino como replicación del individuo como fin último.

La exaltación del *yo* individual en su búsqueda, puede verse siempre y cuando cada una de mis acompañantes se refiere a un saber particular que desea transmitir. Este saber es un proceso que se puede guiar pero que está atado a la “persona individual”, es una búsqueda íntima del individuo. De esta manera es que logré ver al individuo sumergido en sí mismo. Pareciera que recurren a una simple herramienta pedagógica; de fondo, sin embargo, es evidente que cualquier tipo de conocimiento que desean compartir, siempre debe pasar por ellas y ser en ellas para significar.

Esta exaltación también ha sido evidente dentro de los parámetros que ellas conciben como amor propio. Pues la indulgencia de “amarse a sí mismo”, no parece estar encarnada en un cuerpo erótico expuesto a la mirada masculina, más bien, pareciera estar en un cuerpo esculpido para la propia satisfacción. El amor propio las pone como prioridad frente a los demás; el amor propio se encuentra en un vaivén entre la vanidad y la satisfacción, el verse bien crea un sentimiento de satisfacción si se tiene en cuenta la disciplina y la dedicación que tuvieron para lograr esa apariencia. Por esto, el amor propio surge como configurador del *yo*.

Empero, el ritual en el que mis acompañantes depositan sus saberes y experiencias tocó mi subjetividad durante todo el trabajo de campo. No estuve ajena al efecto de seducción y embriague en el placer de la auto-contemplación y del llamado a la autonomía y la inversión en el sí mismo. Sin embargo, insisto, esto no disminuye los efectos del egocentrismo, tan diciente acerca de lo que somos. Sus prácticas, en torno al *fitness* en la red, se pueden leer en función de unas relaciones más amplias que son las de la configuración de redes de comunicación, y esa noción de que la comunidad se da es motivada, de forma insospechada, por el querer acentuar la relación con el sí mismo, aquel que no se debe sino primordialmente sí mismo.

Es en este sentido, que en mi proceso de aprendizaje y de análisis, entender la historia del surgimiento y la particular configuración de la internet y cómo se ha transformado la fotografía, es relevante en la medida en que es una comprensión de lo que pasa en términos de cómo se comunica la gente. De cómo eso es un *communitas*, que dentro del *fitness* tiene que ver con cómo se logra la transformación del ser, en un proceso de individuación. De acuerdo con Turner, el ritual crea el *communitas*, ya que su accionar hace posible que la gente se transforme, pero en este caso, no regresa para crear la fraternidad de la experiencia común como un disolverse en reciprocidades manifiestas, sino que se busca la transformación, pero para individuar. En este sentido, el *communitas*, ese “estado liminal” ritual, se desenvuelve con el objetivo, no de encontrarse en los otros, necesariamente, sino de afincar el sentido del individuo, comprometido ante todo con su propia transformación; pues en todo ello, esculpir la mente-cuerpo es un logro para la satisfacción personal. Paradójicamente, y sin intención alguna de ser radical, la relación que se gesta pareciera de individuos que no se deben a los otros, como seres partícipes de una relación de reciprocidad, sino a su propio esfuerzo y consagración. Pero esto es implícito al proceso, ya que a primera vista solo pareciera que las mujeres hablan acerca del dar, de cambiar vidas, de dejar huellas.

Empero, el ser *fitness* es un “estilo de vida” con el que se contagia el sentido moral, el propósito vital correcto, dado en el presente y como proceso, de un individuo, esculpido

para el goce de sí mismo. Pero ello solo sucede en la medida en que ser *fitness* se recree en la comunidad, porque de allí, surge y se reinventa.

Para terminar, quiero manifestar que soy consciente de que el proceso de escritura que hoy cierro con la entrega de mi tesis, es tan solo un momento inicial de mi interpretación. Considero que la interpretación inicial que presento debe ser puesta en conocimiento de Diana, de Patty y de Alejandra. Es vital, para mí, conocer lo que ellas opinan acerca de mis planteamientos, pues finalmente estoy trabajando con sus formas de vivir y con las concepciones que tienen acerca de sus vidas, de modo que la interpretación última ha de ser puesta en su consideración, como posibilidad conjunta de fortalecernos en un propósito común. Esta comprensión inicial ha de ser discutida con ellas, esperando que se genere un planteamiento mediado por su propia consideración acerca de sus propias búsquedas. Espero con ello contribuir al proceso de seguir encontrándonos, porque no es mi intención exponer sus vidas sin que ellas mismas estén de acuerdo. De esta manera, asumo la responsabilidad de cualquier malinterpretación que llegue a herirlas.

Finalmente, agradezco los momentos en los que cada una me habló acerca de sus motivaciones, de lo que las inspira, y del por qué el dejar una huella en el mundo es algo que las mueve a seguir siendo en Instagram. Eso fue algo que yo he valorado y apropié desde el momento en que empecé a formularme esta tesis. Quise dejarle algo a la sociedad que está expuesta a los contenidos de la red; a las Ciencias Sociales como parte fundamental para entender la red, los contenidos y las relaciones que configuran; y a mí, que luego de haber vivido horas sentada al frente de mi computador personal y con mi celular viendo Instagram, supe que sí, que la red soy yo, es usted, y somos todos, por eso, es impensable no considerarla parte de nuestro ser, de nuestra forma de pensar y de estar en el mundo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alarcón, A. Muerte Barroca Retratos De Monjas Coronadas, Colección de Arte del Banco de la República, 2016.

Ardévol, E. & N. Muntañola. (2004). Representación y cultura audiovisual en la sociedad contemporánea. Editorial UOC.

Arena, C. (2016). Las funciones pragmáticas de los hashtags en *Twitter*. Chile: Universidad de Chile. Disponible en internet: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/143647/Las-funciones-pragmaticas-de-los-hashtags-en-Twitter.pdf?sequence=1>

Augé, M. (1992). Los no lugares, espacios del anonimato. Una antropología de la sobremodernidad. Editorial Gedisa, S.A.P. 81 a 118.

Barlow, J. “Declaración de independencia del ciberespacio”. Disponible en internet: <https://nomadasyrebeldes.files.wordpress.com/2>

Bejarano, Alexandra (2015). “Magia y Ciberdelia: una Etnografía del ciberespacio”. Tesis para optar por el título de Magíster en Antropología. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias Humanas. Disponible en internet: <http://www.bdigital.unal.edu.co/58365/>

Benjamín, W. Pequeña historia de la fotografía. Disponible en internet: <http://reflexionesmarginales.com/3.0/wp-content/uploads/2013/03/Peque%C3%B1a-historia-de-la-fotograf%C3%ADa-por-Walter-Benjamin.pdf>

- Belting, H. (2007). *Antropología de la imagen*. Madrid: Katz Editores. Disponible en internet: <https://bibliodiarq.files.wordpress.com/2013/10/3-belting-h-antropologc3ada-de-la-imagen-cap-1.pdf>
- Criado, M. (2015). Una jerarquía casi universal de los cinco sentidos. Disponible en internet: [https://elpais.com/elpais/2015/01/24/ciencia/1422086221\\_322820.html](https://elpais.com/elpais/2015/01/24/ciencia/1422086221_322820.html)
- Del Fresno, M. (2011). *Netnografía*. Investigación, análisis e intervención social *online*. Barcelona: Editorial UOC.
- Douglas, M. (1970). *Símbolos naturales: exploraciones en cosmología*. Reino Unido: Barrie & Jenkins, Cresset Press.
- D' Angelo, A. (2010). La experiencia de la corporalidad en imágenes. Percepción del mundo, producción de sentidos y subjetividad. Argentina: Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Engelbart, D. (1968) The Mother of All Demos. Disponible en internet: (<https://youtu.be/yJDv-zdhzMY>)
- Estatella, A. & Ardévol, E. (2010). *Internet: instrumento de investigación y campo de estudio para la antropología visual*. Chile: Revista chilena de Antropología Visual. Disponible en internet: [http://www.rchav.cl/imagenes15/imprimir/ardevol\\_&\\_estalella\\_imp.pdf](http://www.rchav.cl/imagenes15/imprimir/ardevol_&_estalella_imp.pdf)
- El Espectador. (2018). “Colombia supera los 3 millones de conexiones a internet banda ancha”. Disponible en internet: <https://www.elespectador.com/economia/colombia-supera-los-30-millones-de-conexiones-internet-de-banda-ancha-articulo-751617>

- Galeano, S. (2019). Cuáles son las redes sociales con más usuarios del mundo (2019). En Marketing 4 Ecommerce. Disponible en internet: <https://marketing4ecommerce.net/cuales-redes-sociales-con-mas-usuarios-mundo-2019-top/>
- Gibson, W. (2004). *Neuromancer*. 20th anniversary. Ace Hardcover.
- Haraway, D. (2013). *Simians, Cyborgs, and Women: The Reinvention of Nature*. Routledge.
- Haraway, D. (1984). *El Manifiesto Cyborg*. El sueño irónico de un lenguaje común para las mujeres en el circuito integrado. Disponible en internet: [https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/beatriz\\_suarez/ciborg.pdf](https://xenero.webs.uvigo.es/profesorado/beatriz_suarez/ciborg.pdf)
- De León, P. (2017). Moda y redes sociales: Los *influencers* y la “Outfitmania”. España: Universidad de La Laguna. Disponible en internet: [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6847/Moda%20y%20redes%20social es%20los%20influencers%20y%20la%20outfitmania..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6847/Moda%20y%20redes%20sociales%20los%20influencers%20y%20la%20outfitmania..pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- InfoBae. (2014). “Cuantas fotos al día en Instagram”. Disponible en internet: <https://www.infobae.com/2014/03/26/1552965-cuantas-fotos-se-suben-al-dia-instagram/>
- McLuhan, M. (1996). Capítulo 20: “La fotografía: el burdel sin muros”. En: *Comprender los medios de comunicación. Las extensiones del ser humano*. Barcelona, Buenos Aires y México: Paidós. Disponible en internet: [http://cedoc.infod.edu.ar/upload/McLuhan\\_Marshall\\_Comprender\\_los\\_medios\\_de\\_comunicacion.pdf](http://cedoc.infod.edu.ar/upload/McLuhan_Marshall_Comprender_los_medios_de_comunicacion.pdf)

- McLuhan M. (1967), Chapter I: “The Medium is the Message”. En: *Understanding Media: The Extensions of Man*. Reino Unido: Penguin Books. Disponible en Internet: <http://web.mit.edu/allanmc/www/mcluhan.mediummessage.pdf>
- McLuhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. London and New York. Disponible en internet: [http://robynbacken.com/text/nw\\_research.pdf](http://robynbacken.com/text/nw_research.pdf)
- Miranda, R. (s. f.) El Hipertexto. Universidad Panamericana. Disponible en internet: <http://www.utm.mx/~temas/temas-docs/n0557.pdf>
- Moreno, P. (2000). *El Daguerrotipo en Colombia*, Pilar Moreno de Ángel. Fondo Cultural Cafetero.
- Kurzweil, R. The Law of Accelerating Returns. Disponible en internet: <http://www.kurzweil.net/the-law-of-accelerating-returns>
- Orellana, D. & Sánchez, C. (2006). Técnicas de recolección de datos en entornos virtuales más usadas en la investigación cualitativa. Redalyc.org: Revista de Investigación Educativa, vol. 24, núm. 1, 2006, pp. 205-222 Asociación Interuniversitaria de Investigación Pedagógica Murcia, España. Disponible en internet: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283321886011>
- Páez, C. (2013). “Las princesas Ana. Reflexión hermenéutica sobre la(s) subjetivade(s) e identidade(s) emergente(s) en los blogs Ana”. Tesis para optar por el título de Antropóloga. Bogotá: Universidad Externado de Colombia, Facultad de ciencias Sociales y Humanas.
- Pultz, J. (1995). *La fotografía y el cuerpo*. Madrid, España: Ediciones Akal.

- Rodríguez, A. (2014). El *fitness* es un estilo de vida: Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica. VIII Jornadas de Sociología de la UNLP, 3 al 5 de diciembre de 2014, Ensenada, Argentina. En Memoria Académica. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.4733/ev.4733.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.4733/ev.4733.pdf)
- Stein, J. (2013). Millennials: The Me Me Me Generation. Disponible en internet: <http://time.com/247/millennials-the-me-me-me-generation/>
- Turner, V., Roger D. Abrahams, and Alfred Harris. (1995). The Ritual Process: Structure and Anti-Structure. Reprint edition. New York: Aldine Transaction.
- Turner, V. (1989). “La Selva de los Símbolos”. Editorial Siglo XXI. México D. F.
- UIN (Unidad de Inteligencia de Negocios). (s. f.) *Machine Learning*. Inteligencia Artificial que está transformando al mundo. México: ProMéxico Inversión y Negocio. Disponible e Internet: [mim.promexico.gob.mx/work/models/mim/templates-new/Publicaciones/Notas/Machine-Learning.pdf](http://mim.promexico.gob.mx/work/models/mim/templates-new/Publicaciones/Notas/Machine-Learning.pdf)
- Valles, S. (2016). #IMAGINARIOS. Revisión de la producción de imaginarios en las narrativas digitales del *microblogging*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia. Disponible en internet: <http://bdigital.unal.edu.co/57283/7/santiagoavalleskurmen.2016.pdf>